



# 4月の栄養だより



## 減塩しながら野菜を食べよう

みなさんは診察や栄養指導で「野菜をたくさん食べましょう」といわれた経験はありますか？しかし、せっかく野菜を食べても味付けで塩分量が多くなるとは血圧も心配ですよ。そこで今回は、減塩しながら野菜を食べていただくコツをいくつか紹介しようと思います。

### 主菜と一緒に食べる

野菜は味付けがないと食べ辛いと感  
じる方は、主菜と一緒に食べてみて  
はいかがでしょうか。主菜には味を付  
け、野菜の味付けは極力減らすよう  
にすることで味にメリハリをつけ、か  
しこく減塩を取り入れましょう。ま  
た、主菜は表面に味を付けることで  
味を感じやすくなります。



### 減塩調味料を使う

ドレッシング、醤油、味噌、ポン酢、ケ  
チャップ、塩など、様々な減塩調味料  
があります。ご家庭での使用頻度  
が高い調味料から減塩タイプにしてみ  
てはいかがでしょうか。

※使い過ぎには気を付けましょう

 米みそ(赤、淡色、あわせ)	 こいくちしょうゆ
塩分:約 0.7g/6g	塩分:約 0.9g/6g
 減塩米みそ	 減塩こいくちしょうゆ
塩分:約 0.6g/6g	塩分:約 0.5g/6g
(6g=約小さじ1杯分)	日本食品標準成分表(八訂)



### とろみをつける

とろみをつけることで、塩味を感じやすくなるため減塩料理もおいしく食べやすくなります。とろみは片栗粉だけでなく、野菜や果物のすりおろしても代用可能です。野菜炒めやスープ、主菜の味付けなどで取り入れやすいですね。



### 〇〇味を楽しむ

酸味や旨味、辛味などを上手に活用することで減塩料理もおいしく楽しむことができます。レモンやポン酢、出汁や薬味などを料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

※市販のレモン汁やポン酢、だしの素などは塩分が含まれているものが多いので、かけすぎには注意が必要です。

今回は主に料理の際に使える減塩方法についてまとめました。外食や、弁当や惣菜など出来合い物を食べる中食では、濃い味付けのものが多く、ご自身で調理するときよりも塩分量が多くなりがちです。例えばコンビニのおにぎりは1個当たり約1~2gの塩分が含まれています。気付かないうちに塩分を摂りすぎてしまわぬよう、普段使っている調味料や、購入した食品の食塩相当量をチェックしてみてください。

