



栄養だより



冬の塩分に注意しましょう！

No.9 2021年11月

次第に寒くなり、温かいスープや鍋物・おでんなどを食べる機会が増えていませんか？これらの料理は塩分の摂りすぎに繋がりがやすく、高血圧のリスクを高めてしまいます。今回は冬に気を付けたいメニューと塩分を摂りすぎないコツについてご紹介します。

食塩摂取量の目標量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、高血圧の方は 6g 未満です。

汁物



家庭のみそ汁
約 1.5g



即席みそ汁
2.0~2.2g



カップスープ
1.1~1.4g

Point!

- ・味噌汁の具を増やし、汁は半量にしましょう。
- ・即席みそ汁のみそやカップスープの粉末は1回量を半分に減らし、2日にわけて使いましょう。
- ・減塩タイプの商品を選びましょう。

麺類



ラーメン
6~7g



うどん
5~8g



即席めん
5~7g

Point!

- ・麺の汁は残しましょう。
- ・食べる回数を減らしましょう。

鍋物

鍋の素（一人前）

- ・すき焼き 4~5g
- ・キムチ鍋 4~5g
- ・ちゃんこ鍋 3~4g



味ぽん
(30cc)
2.5g



しゃぶしゃぶ



胡麻だれ
(30cc)
1.4g

Point!

- ・スープは残しましょう。
- ・具材に味がしみこむ前に食べましょう。
- ・スープにつけて食べる水炊きやしゃぶしゃぶがおすすめです。

おでん

さつま揚げ 30g 0.6g	大根 95g 0.3g
焼きちくわ 45g 0.9g	はんぺん 35g 0.6g
	餅巾ちゃく 65g 0.2g

Point!

- ・練り製品や、味が染みた大根や餅巾着なども塩分が多いため、食べる量に注意をしましょう。

~おすすめレシピ~

レモンの酸味を効かせて



鮭と野菜の南蛮風

材料（2人前）

鮭	2切	(A)	
酒	小さじ2	酢	小さじ2
片栗粉	大さじ1	砂糖	大さじ2
揚げ油	適量	塩	小さじ1/3
レモン汁	大さじ1	だし汁	200cc
玉ねぎ	1/4個	レモン汁	大さじ1
人参	1/4本	片栗粉	大さじ1
えのき	1/4束	水	大さじ2
パプリカ	1/2個		
青ネギ	適量		

☆作り方☆

1. 鮭に酒をふっておく。
2. 鮭の水分をふきとり、片栗粉をまぶし油で揚げ、熱いうちにレモン汁をかける。
3. 玉ねぎ、人参、パプリカを千切りにしておく。Aの調味料を合わせておく。
4. 3の野菜とえのきを炒め、Aを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、レモン汁を入れる。
5. 2の魚に4の野菜をかけ、小口切りにした青ネギをのせる。