

塩分と健康

令和2年4月から日本人の
食事摂取基準が改定されました

塩分を減らすとなぜ健康に良いのでしょうか？

からだには塩分の濃度を一定に保つ働きがある

人間のからだには、塩分濃度を一定に保とうとする働きがあります。塩分をとりすぎると、濃度を一定にするために、水分を増やして対応します。

水増しされた血液が血管に負担をかける

塩分のとりすぎで血液が水増しされると、心臓は血液を強く送りださねばならず、血圧が上がります。腎臓は多量の水分を排出するためにオーバーワークになります。血圧が上がれば血管は傷み、さらに腎臓の毛細血管も傷んでいきます。毛細血管が傷んでくると、老廃物をうまくこすことができず、腎機能の低下を招きます。

☆多くの日本人は必要量を超える食塩を摂取しています☆

1日の塩分摂取目標量（18歳以上）

現状 1日の食塩摂取量（成人）

	2015年版	2020年版
男性	8.0g未満	7.5g未満
女性	7.0g未満	6.5g未満

男性	11.0g
女性	9.3g

約3gの
過剰摂取

※平成30年 国民健康・栄養調査結果より

★食塩による血圧上昇の程度（食塩感受性）には個人差があります

減塩の工夫！

- 新鮮な食品、旬の食材を活用する
- 香り、風味をいかす（しそ、しょうが、みつば、ごま、など）
- 酸味をうまく使う（酢、ゆず、レモンなど）
- うま味のある食材を使う（きのこ類、昆布、わかめ、かつおぶしなど）
- 加工食品（ハム、ソーセージ、練り製品、インスタント食品など）を控える
- 調味料は料理にかけずに、表面につけて食べる
- 汁物は1日1回程度とし、麺類は汁を残す
- 漬物は出来るだけ控え、食べる場合は浅漬けとする



野菜や果物に多く含まれるカリウムは身体からナトリウムの排泄を促進し、血圧を下げる働きがあります。カリウムは水に溶けやすいので、生で食べたり、さっとゆでて食べましょう！



塩分控えめバランスのとれたおすすめ献立

①肉を使った献立

1食分：555kcal・塩分1.2g

主食 **ごはん** 150g (252kcal・塩分0g)



主菜 **野菜の肉巻き** (166kcal・塩分0.8g)

材料 (一人分)

豚肉	60 g
にんじん	40 g (1/4本)
さやいんげん	30 g (3本)
植物油	2 g (小さじ1/2)
A 濃口しょうゆ	4 g (小さじ2/3)
みりん	4 g (小さじ2/3)
山椒	0.1 g (ひとつり)

作り方

- ① にんじんはせん切りにする
- ② さやいんげんの筋をとる
- ③ ①と②を電子レンジ500Wで1~2分加熱する
- ④ ③を豚肉で巻く
- ⑤ フライパンに油をしき焼く
- ⑥ 肉が焼けたらAで煮からめる
- ⑦ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、山椒を振りかける



★ポイント:香辛料を効果的に使う!

副菜① **ブロッコリーのからしマヨネーズ和え**

(66kcal・塩分0.2g)

材料 (一人分)

ブロッコリー	70 g (1/4株)
マヨネーズ	6 g (大さじ1/2)
からし	0.3 g

作り方

- ① ブロッコリーを切り分け、茹でる
- ② ①をざるにあげ、水気をきる
- ③ 冷めたら、マヨネーズとからしで和える



副菜② **トマトとモッツァレラチーズの和風サラダ**

(71kcal・塩分0.2g)

材料 (一人分)

トマト	75 g (1/2個)
モッツァレラチーズ	20 g
青しそ	0.5 g (1/2枚)
ぽん酢	3 g (小さじ1/2)

作り方

- ① トマトを角切りにする
- ② モッツァレラチーズをトマトと同じ大きさに切る
- ③ 青しそをせん切りにする
- ④ ①②③を混ぜ、食べる直前にポン酢をかける



塩分控えめバランスのとれたおすすめ献立

②魚を使った献立

1食分：578kcal・塩分1.8g

主食 **ごはん** 150g (252kcal・塩分0g)



主菜 **魚の和風カルパッチョ** (203kcal・塩分0.7g)



材料 (一人分)

刺身用生魚	60 g	
新たまねぎ	100 g (1/2個)	
わかめ (乾燥)	1 g	
プチトマト	40 g (4個)	
青じそ	1 g (1枚)	
みょうが	5 g (2個)	
B {	ぽん酢	7.5 g (小さじ1強)
	砂糖	1 g (小さじ1/3)
	オリーブオイル	6 g (大さじ1/2)

作り方

- ① 魚を薄切りにする
- ② 新たまねぎはうす切り、青じそとみょうがはせん切りにしてかるく絞る
プチトマトは4等分に切る
わかめはたっぷりの水でもどし水気をきる
- ③ 皿に新たまねぎとわかめを敷き魚を盛り付け、プチトマトをちらす
青じそとみょうがを天盛りにする
- ④ 食べる直前にBをよく混ぜてかける

★ポイント：味付けは食べる直前に！

副菜① **さやいんげんと竹輪のおかか和え** (42kcal・塩分0.4g)



材料 (一人分)

さやいんげん	60 g
焼き竹輪	20 g (小2/3)
かつお節	1 g (1/3パック)

作り方

- ① さやいんげんは1本を3つに切り、ゆでる
- ② ①をざるにあげ、水気をきる
- ③ 焼き竹輪を5mm厚さに切り、さっとゆでる
- ④ ②と③をかつお節であえる

副菜② **具だくさんの豆乳スープ** (81kcal・塩分0.7g)



材料 (一人分)

じゃがいも	40 g
にんじん	30 g (1/4本)
ブロッコリー	30 g (2房)
豆乳	60 g
固形ブイヨン	1 g
① 塩	0.2 g (1つまみ)

作り方

- ① じゃがいも・にんじんは皮をむき1cm角に切る
- ② ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでる
- ③ 鍋に水1人分100mlと固形ブイヨンを入れ、①が柔らかくなるまで中火から弱火で煮る
- ④ ②と豆乳を入れ、沸騰しないよう一煮し、塩で味をととのえる

塩分控えめバランスのとれたおすすめ献立

③大豆製品を使った献立

1食分：584kcal・塩分2.1g

主食 **ごはん** 150g (252kcal・塩分0g)



主菜 **厚揚げの生姜あん** (235kcal・塩分1g)

材料 (一人分)

厚揚げ	120g (1個)
生しいたけ	10g (1個)
ししとう	10g (2本)
鶏ひき肉	15g
土生姜	5g (少々)
だし汁	50g (1/4 カップ)
C {	
みりん	6g (小さじ1)
濃口しょうゆ	6g (小さじ1)
片栗粉	0.7g (小さじ1/3)

作り方

- ① 生しいたけは石づきを取り除く
生姜は皮をむき、すりおろす
- ② アルミホイルに厚揚げ、生しいたけ、ししとうを乗せ、オーブン(オーブントースターでも可能)で200度で約15分焼く
- ③ 小鍋にだし汁、鶏ひき肉、Cを加えて火を通す
土生姜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④ 器に②を盛り、③をかける



★ポイント:オーブンで水分をとばす!

副菜① **にんじんのかつお和え** (31kcal・塩分0.3g)

材料 (一人分)

にんじん	60g (小1/2本)
かつお節	1.5g (1/2パック)
塩	0.3g (1つまみ)

作り方

- ① にんじんは皮をむきせん切りにする
電子レンジ500wで1~2分加熱
- ② かつお節と塩で和える



副菜② **チンゲンサイのオイスター炒め** (67kcal・塩分0.7g)

材料 (一人分)

チンゲンサイ	70g (1株)
卵	25g (1/2個)
ごま油	2g (小さじ1/2)
鶏ガラスープの素	0.5g (1つまみ)
オイスターソース	3g (小さじ1/4)

作り方

- ① チンゲンサイはざく切りにする
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒め、鶏がらスープとオイスターソースを加える
- ③ 溶き卵を回し入れ、さっと火を通す

