

教えて

健康法



管理栄養士

油田 幸子

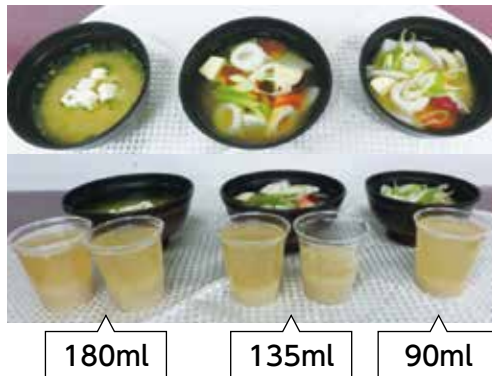
レシピ編 (第2回)

健康の要! 『食塩』 上手につきあい『健康寿命延伸』

私たちはおいしく食べるため無意識に食塩の過剰摂取に陥っているかもしれません。
食塩の過剰摂取が生活習慣病に関連していることがわかってきました。
食塩と上手につき合い、病気のリスクを減らすこと!
減塩を心がけることこそ、健康長寿の秘訣です。

誰でもできる減塩テクニック! 欠かせない毎日のみそ汁をひと工夫

- その1 1日1回汁物を減らす
..... -1.2g
- その2 具たくさんみそ汁に
..... -0.4g
- その3 器を小さく
..... -0.6g



1食 食塩6gの食事を、1食 食塩2gに変えてみましょう!



- 献立A**
- ① ごはん ...100g
 - ② 豆腐と葉ねぎのみそ汁
豆腐...50g 葉ねぎ...10g だし みそ...10g
 - ③ 鯖の塩焼き
鯖...80g 大根 レモン 塩...1g 醤油...少々
 - ④ 炊き合わせ
卵...1個 薩摩揚げ...1本 大根・人参
ごぼう・絹さや・生姜 だし 醤油...8cc
砂糖・みりん...少々
 - ⑤ 蓮根金平
蓮根...30g 醤油...3cc ごま油・砂糖...少々
 - ⑥ 山川漬け ...10g

《栄養量》650kcal たんぱく質...38g
脂質...22g 食塩...6.0g



- 献立B**
- ① ごはん ...200g
 - ② 茶碗蒸し
卵...1/2個 鶏肉...10g 椎茸・人参・三つ葉
だし 醤油...2cc 酒
 - ③ 鯖の煮付け
鯖...40g 大根・人参・ごぼう・里芋...小1個
絹さや 醤油...5cc 塩...0.1g
みりん・砂糖...少々
 - ④ 野菜サラダ
たっぷり野菜 ドレッシング...大さじ1杯
 - ⑤ 甘酢蓮根
蓮根...30g 人参...10g 酢...6cc 砂糖

《栄養量》640kcal たんぱく質...25g
脂質...18g 食塩...2.0g

今日からできる減塩生活

① おかず中心の食事に注意

献立Aも献立Bもエネルギー量はほとんど変わりません。でもAは主菜、副菜が多くたんぱく質が過剰になっています。主食もキチンと摂りましょう。

② 調理法を選んで

汁物と煮物はどちらか一品にしましょう。みそ汁は、汁の少ない茶碗蒸しに変えました。主菜は魚と野菜と一緒に煮付けることで調味料は1品分で済みます。野菜は新鮮野菜をサラダでたっぷりと摂りましょう。ドレッシングは食塩量の少ない調味料です。

③ 見えない食塩に注意!

薩摩揚げなどの練り製品・加工食品は製造する段階で食塩を使っています。ここでは薩摩揚げははずしました。漬物なども見えない食塩の塊、サッと調理して食べられるものは食塩の量は少なくて済みます。

不足する野菜は
サラダに代えて!

漬物は
ちょっと我慢

照焼 + 炊合せを魚と野菜の煮つけに。
薩摩揚げは減らします

主食は
きちんと!

漬物代わりに
甘酢蓮根に

量の少ない
茶碗蒸しに代えて

厚生省から出される健康に生きるための食塩の目安量は、来年度から
男性…8g⇒7.5g
女性…7g⇒6.5g
と、もっと厳しくなります。
日本人の健康を守る秘訣は減塩です。
※H28年度食塩摂取量(鹿児島県)9.3g

Profile 油田 幸子 (あぶらだ さちこ)

略歴… 1968年 鹿児島県立短期大学家政科生活科学専攻卒
2007年 JA鹿児島県厚生連栄養管理科指導主幹

役職… 鹿児島県厚生連病院 栄養管理科指導主幹
(公社)鹿児島県栄養士会理事・病院協議会会長
鹿児島県食の安心・安全推進委員会委員
鹿児島県在宅医療連絡協議会委員 その他

資格… 管理栄養士/日本病態栄養学会認定病態栄養専門師/日本病態栄養学会認定NSTコーディネーター/日本糖尿病療養指導士/日本静脈経腸栄養学会認定NST専門療法士

