

上手な減塩のしかた

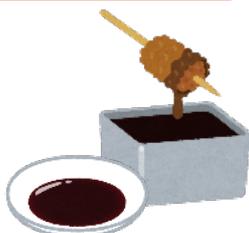
管理栄養士 奥崎 成美

塩分の摂り過ぎが健康に良くないということはわかっている方も、減塩すると料理を美味しく食べられないと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。塩分が控えめでも、より美味しく食べられる減塩生活のコツをご紹介します。

1. 食べ方を見直す

●「かける」よりも「つける」

醤油やソースなどの調味料はかけるのではなく、小皿に出して少量をつけるようにして、調味料の使用量を減らします。



●麺類のスープは残す

うどんやラーメンなど麺類の汁は塩分が多く含まれています。もったいないと感じるかもしれませんが残すようにしましょう。

●みそ汁などの汁物は1日1回にする

みそ汁1杯で約1gの塩分が含まれています。麺類を食べる日には汁物は控えるなど、汁物の回数に気を付けましょう。



●加工食品は控える

ハムやちくわなど加工食品には塩分が多く含まれています。使用頻度を減らし、使用する場合は、包材等に記載されている塩分量を把握しましょう。



2. 味付けを塩分に頼らない

●うまみを上手に利用

昆布、かつお節、きのこ類、干しえび、乳製品などうまみを多く含んだ食品やそれから溶け出しただしを上手に利用しましょう。



●香辛料や香味野菜を使う

胡椒、山椒、唐辛子、カレー粉などの香辛料や、ねぎ、生姜、にんにく、しそなどの香味野菜の香りや風味が味のアクセントになり、薄味でも気にならなくなります。



●酸味を利用する

レモンや酢は塩分がなく、酸味を加えることで、味に変化がつけます。



●油脂で香りとコクを出す

煮物や汁物の仕上げにごま油を1滴たらすとこくとうまみ加わり、薄味でも気にならなくなります。ナッツやごまなど油脂分の多い食材も香ばしい香りとコクで塩分控えめでも美味しく感じます。市販のナッツ類は塩分が添加されているものや油調理されているものもあるので、使用する際は無塩、ローストタイプを選ぶようにしましょう。



3. 1食の中でメリハリをつける

●普通の味と薄味を組み合わせる

薄味の料理が2～3品あるより、しっかり味のついた料理を1品+薄味1～2品にしたほうが献立にメリハリが出て満足感が得られ、1食当たりの塩分量を抑えることができます。

●料理は適温にする

熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくても美味しく食べられます。

4. 食材を工夫する

●食物繊維をたくさんとる

野菜、海藻、きのこ類、果物など食物繊維には腸内で塩分を吸着し便と一緒に排泄する働きがあります。結果的に体内への塩分の吸収が減少します。



●カリウムを含む食品を食べる

野菜、いも類、海藻類、果物などに多く含まれており、体内の余分な塩分や水分を尿と一緒に排出する働きがあります。

市販のお弁当やお惣菜、加工食品には、食塩を多く含んでいるものもあります。

購入する時は、栄養成分表示を見て、食塩量の少ないものを選ぶようにしましょう。

おいしく減塩を行い、健康なからだづくりを目指しましょう。

