

県民のみなさまが健康になりますよう！

ちょっとだけ減塩の心がけ

(公社)福島県栄養士会 県南支部
渡辺 美智子 (地域活動職域協議会)

(公社)福島県栄養士会では、健康料理教室において減塩レシピ作成の協力をしております。日本人の食習慣の大きな課題は、様々な病気を引き起こすリスクを高めることにつながる塩分の過剰摂取です。県民のみなさまが健康になりますよう、減塩の心がけを紹介いたします。

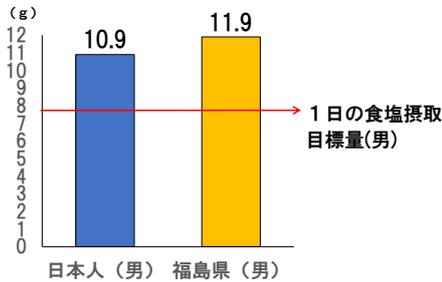


図1「1日の食塩の目標量と摂取量(男)」

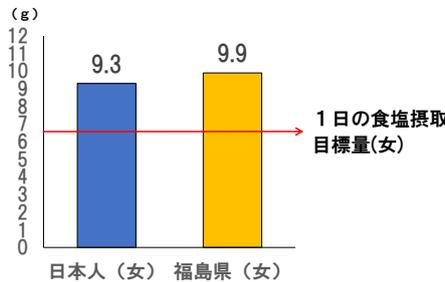


図2「1日の食塩の目標量と摂取量(女)」

表1「1日の食塩の目標量と摂取量」

	男	女
一日の食塩摂取目標量 ※1	7.5 g	6.5 g
日本人の平均食塩摂取量 ※2	10.9 g	9.3 g
福島県民の平均食塩摂取量 ※3	11.9 g	9.9 g

出典 ※1:厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」
※2:令和元年「国民健康・栄養調査」
※3:平成28年「国民健康・栄養調査」

食塩相当量の目標量は改定のたびに引き下げられますが、目標量と現状の食塩摂取量を比較すると、図1、図2、表1のとおり、福島県民の平均食塩摂取量は、男女ともに高い傾向であることが分かります。

～管理栄養士・栄養士がおすすめするバランスのとれた減塩食とは～

(公社)福島県栄養士会では令和2年度より、～おいしく、バランスよく食べましょう～をテーマに「高齢者の健康料理教室」(福島県高齢者の食応援事業)を実施しております。令和4年度はバランスのよい献立を基本に減塩に配慮し、かつ、簡単な時短メニューを考案しました。福島県県内6カ所(計12回)において一日分の献立例(※表2、表3)を紹介し、夕食の献立を実習しました。

表2「1日の献立の栄養価と野菜量(身体活動の低い高齢者対象)」

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜量
1803 kcal	79.0 g	6.8 g	388 g

表3「1日分の献立例(身体活動の低い高齢者対象)」

献立	ポイント
朝食 ・ご飯・味噌汁 ・納豆 ・小松菜のなめたけ和え ・かぼちゃのサラダ	 <ul style="list-style-type: none"> ・納豆についている醤油は使用せず、めんつゆとお好みでからしを使用。 ・調味料は使わず味つけ瓶詰めなめたけと小松菜を和える。 ・かぼちゃと玉ねぎを一緒にレンジ加熱し、時短。
昼食 ・豚しゃぶうどん ・小豆ミルク	 <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍うどんを使用(ゆで加減は時間で調整)調理時間を短縮できる。 ・たれの調味料はドレッシング程度の量にし、塩分量を抑える。 ・小豆ミルクは冷やしても温めてもおいしい。
夕食 ・ご飯 ・とろろ昆布かき玉汁 ・筑前煮(冷凍) ・鯖のイタリアソース	 <ul style="list-style-type: none"> ・かき玉汁、煮物はパックだしをたっぷり使用、めんつゆで調味し、煮含める。 ・冷凍和風野菜ミックス使用(7種類の材料、下処理済)食品ロスの削減になる。 ・油麩を使用。栄養価が高く、香ばしい風味で食感も良い。 ・玉ねぎとホールトマトのソースは味つけをしない、塩鯖と一緒に食べることで丁度良い塩味になる。
間食 ・ヨーグルト ・キウイフルーツ	 <ul style="list-style-type: none"> ・間食は乳製品と季節の果物で楽しむ。

○日本人の食塩摂取量は約7割が調味料による料理の味付けにあることが分かっています(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所)。減塩するためには調味料の使用量を抑えることがとても有効です。