

わかっているけど、難しい減塩

高校生以上だと1日の食塩の摂取目標量は、男性7.5g以下、女性6.5g以下です。摂取した食塩(Na)は尿中に排泄されますので、尿中のNaを測定すると1日に摂取した大体の食塩量が計算することができます。そのデータを見てみると、なんと11gぐらい。そして摂取する食塩の6割から7割が味噌や醤油などの調味料から摂っています。とはいえ、調味料は普段の調理には欠かせないので、非減塩の味噌や醤油を是使ってほしいです。さらに食塩摂取量が多い人は、お腹いっぱいまで食べてしまう人とかご飯とうどん、パスタとパンとかの主食を重ねて食べている方が多いです。主食に味がついていると、例え薄味でも食べる量が増えるので、食塩摂取量は増えてしまいます。それから丼もの、カレーライス、麺類が多い人や煮物、漬物の品数が多い人も食塩が増えます。もちろん麺類の汁を飲むとか、外食が多い人も食塩摂取量が多い傾向にあります。皆さんは心当たりがありますか？

しかし野菜や果物にはカリウムが多く含まれており、カリウムを摂取すると体内のナトリウムを尿中に追い出してくれて、結果として血圧を低下してくれます。

そこで今回は、ミルク入り豚汁を紹介します。和食にミルクは合うんです。ミルクを入れることで、味がしっかりとして、その分調味料を減らすことができます。是非お試しを！



ミルク入り豚汁：(2～3人分)

水 300cc、牛乳 100cc、赤味噌 22g で作成し、
汁 150cc、味噌 8g で食塩相当量 0.85g

野菜 140g (人参 20g、大根 90g、ごぼう 30g)
きのこ (舞茸) 30g、豚肉 60g

(具材はお好みで好きなものを入れて下さい)

☆減塩でもおいしく食べられるコツの紹介☆

- 旨味を活かす：昆布、玉ねぎ類など、旨味の多い食材と旨味調味料を使う
- コクと香りを出す：ごま油、炒りゴマなどを使う。
- 酸味を効かせる：レモン、お酢などの酸味を使う。
- スパイスや香味野菜：カレーに使う香辛料やねぎ、しょうがなどの香味野菜を使用する。
- 減塩調味料：減塩調味料を使用する。

(参考文献) 佐藤 ひろみ. 今日からできる減塩のコツ 調理の工夫でおいしく減塩. Nutrition care 8 (3), 253-256, 2015-03、メディカ出版.

Deepak K Gupta ら. Effect of Dietary Sodium on Blood Pressure: A Crossover Trial. JAMA. 2023 Nov 11:e2323651.

文責 堀尾拓之 (健康栄養学部)