とうせき レター 12月号

冬は"塩分"と"体重増加"に要注意!?

冬はクリスマスやお正月などのイベントが多く、ご馳走を食べる機会が増えます。また、寒くなると汁気のある料理を食べたくなる季節です。

食塩を8g摂ると、体の中のバランスを保つために 水分を1L飲むまで喉が渇きます。

つまり、食塩を8g摂ると、体重が1kg増えるのです。 「体重管理が大変だな」と感じている方は、塩分を 取り過ぎないことを意識しましょう!



塩分摂取を減らすポイント

- ①塩分が多い物は、食べる量や頻度を半分以下に してみる
- ②1日を通して塩分が多い物は1つにする
- ③酸味、香辛料を活用して塩分を控えめする
- 4野菜料理が摂れているか確認する

クリスマスメニュー例

減塩 メニュー



エネルギー:約1160Kcal

塩分:6.5g

エネルギー:630Kcal

塩分: 2.5g

【減塩のポイント】

- ①サラダのドレッシングを**大さじから小さじに変える**
- ②ローストビーフのタレを**大さじから小さじ**に変え、 **かけずに付けて食べる**
- ③フライドチキンとロールパンを2個から1個に減らす
- ④コーンスープをピクルスに変える

お正月メニュー例



エネルギー:1100Kcal

塩分:5.6g

*==-

エネルギー:620Kcal

塩分: 2.5g

【減塩ポイント】

- ①いそべ焼きと雑煮のお餅(合計)を4個から2個に減らす
- ②みかんを**2個から1個**に減らす
- ③栗きんとんと黒豆、伊達巻を**半量に減らす**
- ④サラダを足して野菜不足を補う
- ⑤煮物は**最初は出汁で煮て、最後に調味料**で薄味に仕上げる

聖隷横浜病院 栄養課・血液浄化センター

年末年始によく食べる食品の塩分量・減塩ポイント

食品名	塩分	減塩のポイント
漬物 5 切	0.8g	食べる枚数や頻度を減らしましょう。 5切から3切れ、毎食から1食のみなど。
赤飯1杯 ごま塩小さじ1	0.6g	赤飯のみには塩分がありません。ごま塩を かけ過ぎないようにしましょう。
かまぼこ 2 切れ	0.6g	食べる枚数や頻度を減らしましょう。 2切から1切れなど。
お雑煮1杯	2.1g	特に汁に塩分が多いです。汁は極力残しま しょう。摂取量は1.4g程度に減ります。
鍋1人前	4.1g	特に汁に塩分が多いです。水炊きのように 汁自体に塩分が無い鍋に変えてみましょう。
水炊き1人前	1.7g	
ローストビーフ 1人前	0.5g	特にソースに塩分が多いです。ソースはか けるより、付ける方が使う量を減らせます。
フライドチキン1個	1.7g	既製品のフライドチキンは塩分量が多いで す。1個くらいに抑えときましょう。
いくら大さじ1杯	0.4g	少量でも塩分量が多いです。 量と頻度に注意しましょう。
磯辺もち1個	0.9g	からめる醤油に塩分があります。 減塩の醤油に変えてましょう。
筑前煮1人前	1.7g	煮込み料理は、最初にお出汁だけで煮て、 最後に調味料を足すと美味しく減塩できま す。
握り寿司10貫 (つけ醤油 含まず)	1.4g	ネタやシャリ自体にも塩分が含まれます。 食べる個数に注意しましょう。10貫以下が 目安です。
つけ醤油小さじ1/2 (1貫分)	0.6g	シャリの部分に付けると、醤油を吸い過ぎ てしまいます。減塩醤油に変え、ネタにつ けましょう。
天ぷらそば1杯	4.5g	特に汁に塩分が多いです。汁は極力残しま しょう。減塩つゆもおすすめです。

参考文献:「外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド」女子栄養大学出版、「塩分早わかり」女子栄養大学出版部