

調味料の塩分

涼しくなってくると、急に食欲が増すことがあります。夏場は生野菜や冷たい物が好まれますが、気温が下がってくると自然に濃い目の味付けが増え、煮物、焼き魚、温かい汁物などが増えるようです。

一般の日本人の塩分摂取目標は**男性7.5g、女性6.5g**になっています。(疾患のある方は別です) けれども、グラムで示されても自分の塩分摂取量がどのくらいなのかは、なかなかわかりにくいですね。まずは代表的なみそ、しょうゆについて確認してみましょう。

【しょうゆ類】

5gあたりの塩分量で比較してみました。



刺身コーナーなどにある小パックのしょうゆ1袋は5g程度です。(だししょうゆが多い)



しょうゆ
塩分0.8g



減塩しょうゆ
塩分0.6g



減塩しょうゆ
塩分0.4g



だししょうゆ
塩分0.6g



ぽん酢
塩分0.4g



ストレートめんつゆ
塩分1g

減塩しょうゆだからと安心して、かけ過ぎたら塩分量は減らせません。

麺につけるならいいですが、調味料としてしょうゆ感覚で使うと濃くなります。

【みそ】

味噌汁は味噌の種類で違いがあります。味噌汁の味付けも各家庭でかなり異なります。

病院などの塩分量を計算された味噌汁は**1杯に味噌10g程度、塩分1.0g~1.2g**です。

市販の味噌汁は少し濃いめの味付けだったり、一杯の量が多くて結果的に塩分が多くなってしまふことがあります。

ただし、味噌汁にしっかり野菜が入っていれば1日一杯程度の味噌汁は大丈夫です。根菜類を取り入れやすい豚汁、けんちん汁などは積極的に食べましょう。



10gで塩分1.1g



減塩味噌
10gで塩分0.8g



1食
塩分1.8g



一杯
塩分2.6g

味噌汁に「だしのもと」を使うと塩分量が増えます。「ほんだし」の場合、表記されているとおりの量を使うと、味噌汁一杯分は塩分0.4gになります。減塩を心がけるなら、だしは自分で取るか、塩分が入っていない物を選びましょう。



【ご参考】 塩ひとつまみは0.5g程度です。

甘口塩鮭一切れ 塩分2.0g あじの干物 塩分1.5g