

加工食品に含まれる塩分

塩分が多い食事というと「ご飯・味噌汁・干物・漬け物」といった和風の食事のイメージがあるかもしれませんが、最近味の幅が広がり、一概に和食だけが塩分過多とはいえなくなっています。減塩を心がけるときには、塩、しょうゆ、みそなどのしょっぱい調味料以外に、外食、加工食品、味付け用の調味料、ドレッシングなどにも気をつけないと、思っているより塩分を取っていることがあります。今回は身近な市販の食品に含まれる塩分量を見てみましょう。



塩分 1.9g



塩分 1パック2.0g



1食分 2.6g



ビックマック  
塩分3.4g

ポテトL  
塩分1.5g



塩分 1人分1.6g



(表記の通り使うと)  
1人分 塩分2.2g



茶碗1杯160gで  
塩分1.6g



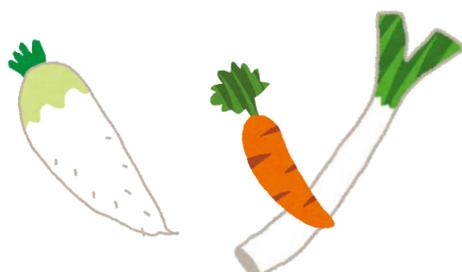
めん 塩分2.4g  
スープ 塩分2.5g



めん 塩分1.8g  
スープ 塩分3.6g

塩味を控えるには

- ・甘みを減らす 味付けに甘みを増やすとそれに合わせて濃い塩味がほしくなります。
- ・酸味を利用 レモン、ゆずなどの柑橘類、トマトや酢などの酸味で味付けにもバリエーションを。
- ・うまみを利用 昆布や削り節、干しシイタケなどのだしを上手に活用しましょう。
- ・味にメリハリを 全てが濃い味付けになら内容に意識しましょう。



**【3~4人分 塩分13.1g】**

最後に雑炊にして汁まで全部  
食べちゃったら・・・?!

塩分を減らすだけが方法ではありません!!  
野菜や海藻類に含まれるカリウムには体内の余分な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。ぜひ野菜、海藻をたくさん食べましょう。これからの季節はいろいろな野菜やキノコがたくさん食べられる鍋料理がオススメです。でも、最近増えている「鍋のだし」には少しご注意を!!

