

ナトリウム(塩分)

いただきます!

平成 27年
11月15日
城山病院
栄養科
No.154



日本人が健康的な生活を送るために5年毎に厚生労働大臣が定める「食事摂取基準」というものがあります。これは、日本国民の健康の保持、増進を図るため具体的に摂ると望ましい栄養素・エネルギーの基準を示したものです。

今回改定になったのは「塩分量」で高血圧予防のため低めに変更されました。

1日の摂取基準

	男性	女性
1日の摂取基準	9g未満から 8g未満に変更	7.5g未満から 7g未満に変更

身近にある目安として、塩は「計量スプーン」の小さじ1杯が6gです。男性の8gは意外と少ないです！ この塩分量を食品に含まれる塩分、調味料中の塩分、これらトータルで1日8gとして考えると、自分が意外と塩分の摂り過ぎていることに気が付きます。「8g」を「実際に」家庭で目視してみてください！

計量の基礎

●1カップと1合の違いは？

1カップ・・・200cc 1合・・・180ccです。

※ g 言うと 150g です (生米)。



●3本セットの計量スプーン

大さじ・・・15ml 小さじ・・・5ml

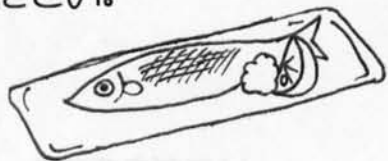
小さじ1/2は・・・2.5ml (稀に1mlの物があり)

※塩は小さじ1・・・6g 大さじ1・・・18g



塩味に代わる味のアクセント

薄い味つけでも焼きたて、揚げたての香ばしさと美味しく食べる事ができます。また、酢・レモン・ゆずなど柑橘の果物や酸味を利用して味にアクセントをつけて減塩したお料理を引き立ててください。

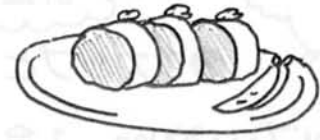




簡単レシピ!

フライパンミートローフ(2人前)

1人前の塩分量0.9g カロリー253kcal



材料

合びき肉…150g 長ネギ(みじん)…1/4本 味噌…小さじ2

パン粉(牛乳大さじ2に浸す)…大さじ4 ミックスビーンズ…50g 青じそ…6枚

作り方

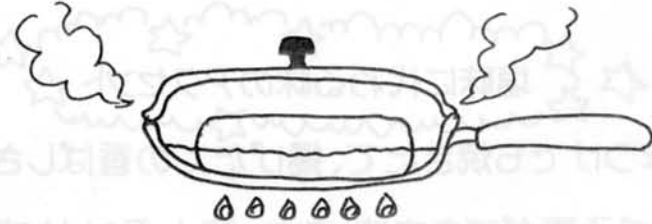
① 合びき肉に長ネギ、みそ、浸したパン粉、ミックスビーンズを加えてよく混ぜ

アルミ箔に包んで筒型に形を整える。



② フライパンに①を入れ、筒型の高さ1/3程の水を注ぎ、フタをして中火で20分蒸し煮にする。

火を止め更に10分蒸らす。



③ 冷めたら食べやすく切り、青じそと共に盛付ける。

添えに、茹で野菜などのせてもいいですね!塩分を抑えての調理は香味野菜などを利用して食欲を増進する工夫も

大切ですね。

いただきます!

号 2015.

城山病院栄養科