

栄養だより 2月 3月号

調味料と塩分

料理や日々の食事には欠かせない調味料ですが、種類によっても様々な特徴があります。コツを学んで上手に減塩しましょう。

なぜ、塩分を摂り過ぎるといけないの？

腎臓の機能が低下すると、食事で摂取した余分な塩分を排出することができず、身体の中に塩分が溜まります。塩分の過剰摂取により喉が渇き、水分を過剰摂取することにより **体重増加**や結果として**高血圧**の原因の一つとなります。

★透析患者さんの**塩分摂取量の目安は1日6g未満**です。

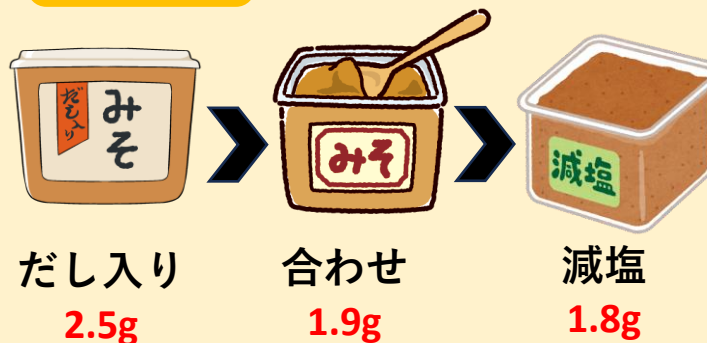


醤油



大さじ1杯 (15ml当たりの食塩相当量)

味噌



大さじ1杯 (18g当たりの食塩相当量)

酢・果汁

大さじ1杯 (15ml当たりの食塩相当量)



・レモン果汁
・かぼす果汁
・ゆず果汁
→塩分が含まれていないので、アクセントに活用しましょう。

顆粒調味料



ソース



ドレッシング類 大さじ1杯 (約15g当たりの食塩相当量)



※メーカーによって塩分量は異なります。詳細は商品の栄養成分表示をご確認ください。

- まずは普段使用している調味料の塩分量を確認しましょう。
- ①醤油やソースは直接かけずに、小皿で少量つけましょう。
 - ②料理に使用する時は、計量スプーンで計って使用しましょう。
 - ③だしや薬味を活用して、おいしく減塩しましょう。