栄養だより 2章 3章





調味料 لح 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。

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。



塩分の 過剰摂取

喉が渇く →水分を たくさん摂る

1.5g



血液量が 増える

血圧が上がる



薄口 2.9g

濃口

2.6g

大さじ1杯 (15ml当たりの食塩相当量)



1.9g

合わせ だし入り **2.5g**

減塩 1.8g

大さじ1杯 (18g当たりの食塩相当量)

大さじ1杯(15ml当たりの食塩相当量)



穀物酢 りんご酢 1.4g 0g 0g

- ・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



コンソメ 中華だし **1.2**g 1.4g 1.5g 小さじ1杯 (約3g当たりの食塩相当量)



1.5g 1.0g 1.0g 大さじ1杯 (15ml当たりの食塩相当量

ドレッシング類 大さじ1杯(約15g当たりの食塩相当量)



ケチャップ マヨネーズ 0.5g 0.3g



※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。



博腎会病院 令和7年 2月 栄養管理部