

減塩の攻略法

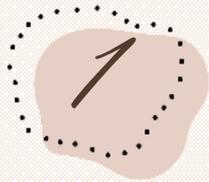
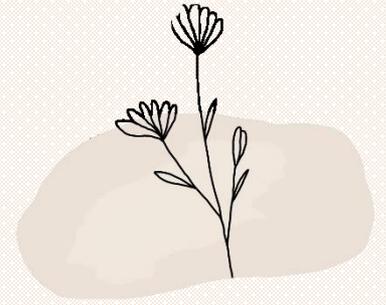
トヨタ自動車健康保険組合
応援します。健康いきいき組合員



目次

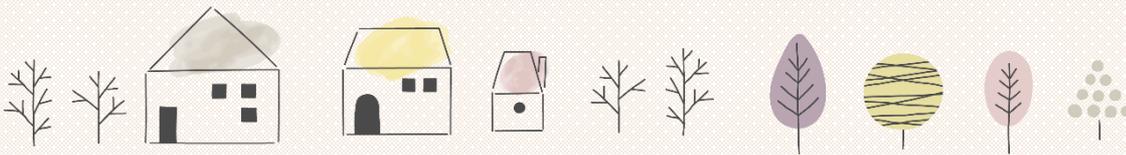


- 1 高血圧予防の秘訣 ～ ナトカリについて ～
- 2 ナトリウムとカリウムの摂取量 ～ 現状と目標 ～
- 3 難易度別 減塩の工夫 ～ Level 01-12 ～
- 4 まとめ



高血圧予防の秘訣

～ ナトカリについて ～



高血圧予防秘訣 ～ ナトカリについて ～

ナトカリとは

ナトリウムの「ナト」とカリウムの「カリ」

(食塩の主成分)

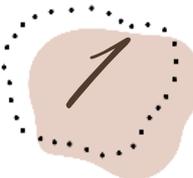
ナトリウム・・・食塩に含まれる

カリウム・・・野菜・果物・いも・豆・海藻に含まれる

ナトリウムの取り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、
心臓病や脳卒中を引き起こします。

ナトリウムが少なく、カリウムが多い「ナトカリ」に注目した食事が高血圧予防の秘訣です

△腎臓病の方はカリウム制限があります。カリウムの摂取量は主治医に従ってください。



高血圧予防秘訣 ～ ナトカリについて ～

ナトカリ比

尿中に排泄されるナトリウム (Na) とカリウム (K) の比 (Na/K)

X

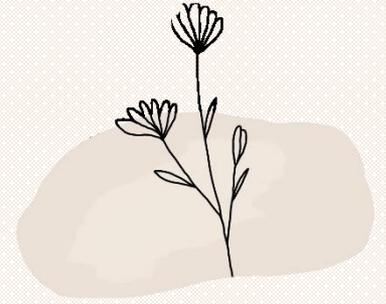
食塩 (ナトリウム) 摂取が多い
↓
尿中のナトリウムが多くなる
↓
ナトカリ比上昇

O

食事からのカリウム摂取が多い
↓
尿中のカリウムが多くなる
↓
ナトカリ比低下

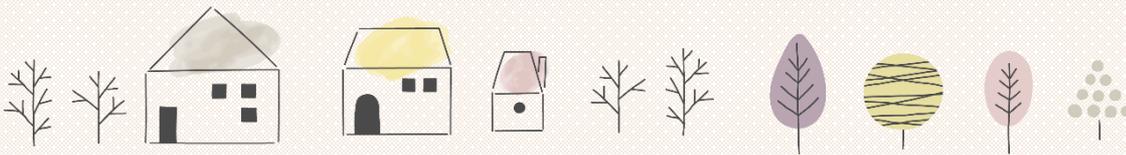
減塩とともにカリウムを含む食品を積極的にとることが大切です

△腎臓病の方はカリウム制限があります。カリウムの摂取量は主治医に従ってください。



ナトリウムとカリウムの摂取量

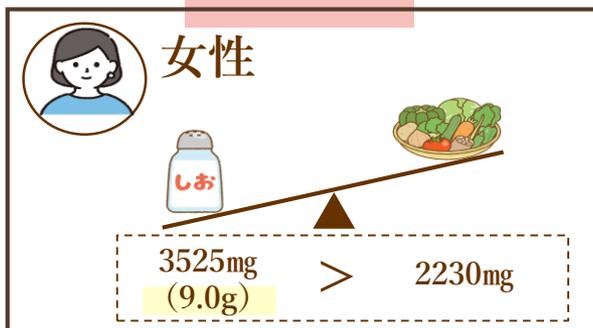
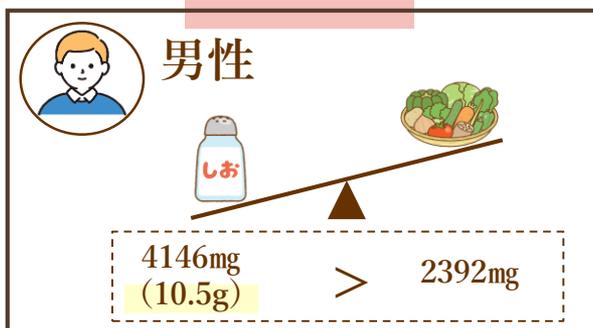
～現状と目標～



1日分のナトリウム・カリウム摂取量 ～現状と目標～

ナトリウム摂取量 (食塩摂取量) 
カリウム摂取量 

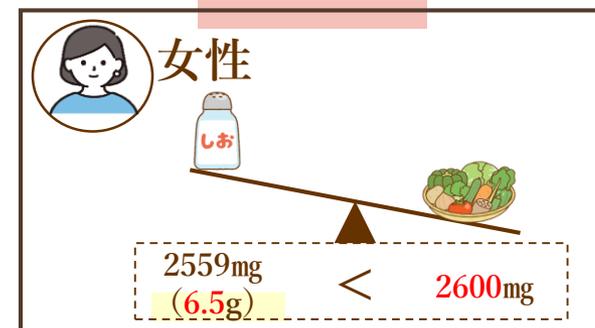
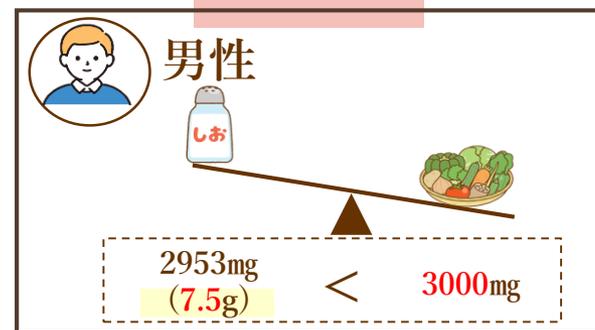
現状



食塩摂取量を
3 g/日減らす必要がある



目標



食塩摂取量を
2.5 g/日減らす必要がある



1日分の塩分・ナトリウム摂取量 ～現状と目標～

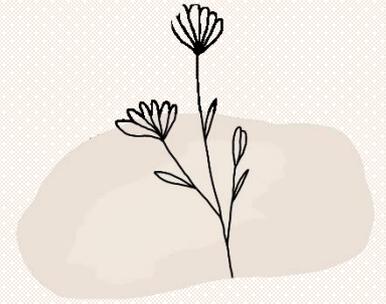
目標は現在の摂取量から1日マイナス2g

外食ではできることをコツコツと。

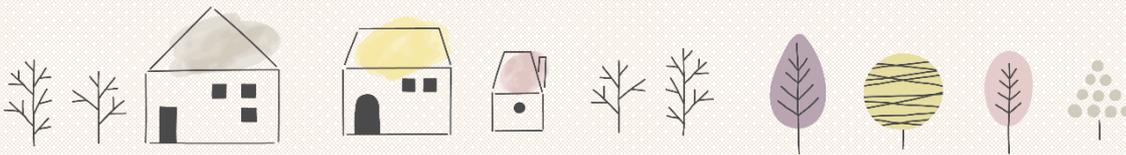
市販品は栄養表示を見みてかしこく減塩。

家での調理はだし・香辛料・減塩食品を上手に使っておいしく減塩を。





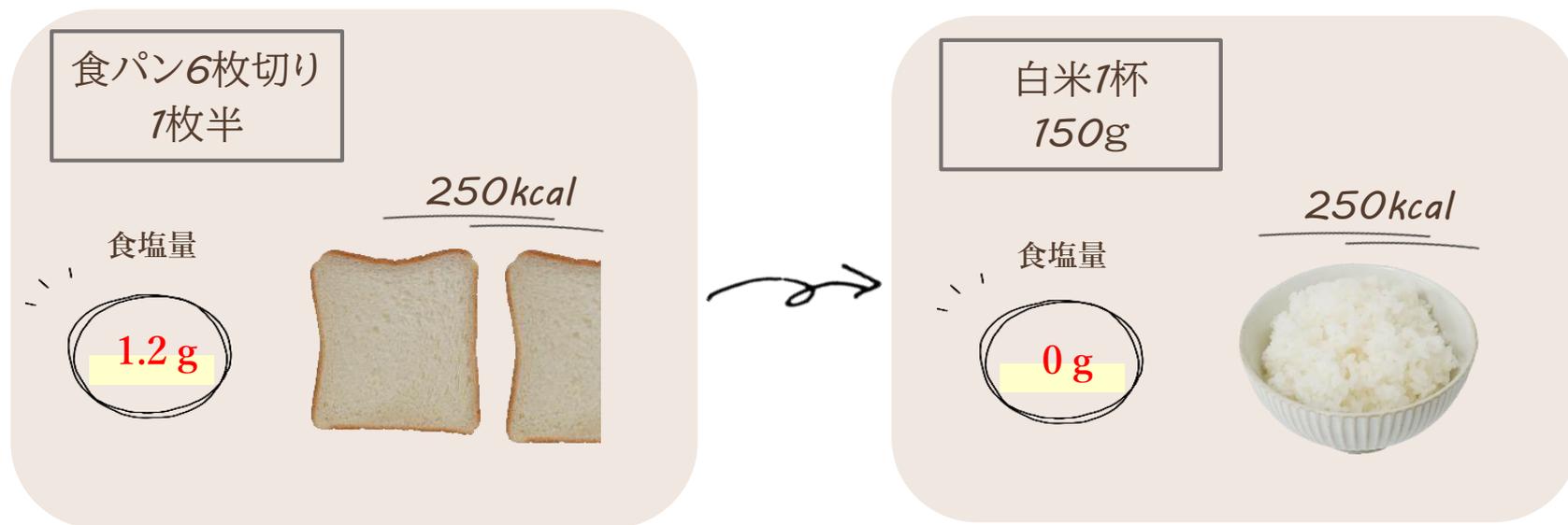
難易度別 減塩の工夫 Level 01~09



主食にごはんを選択する



パン・麺には生地や食塩が練りこまれているため意外と多くの食塩が含まれます。
パン・麺類から白米に変更するだけで減塩できます。



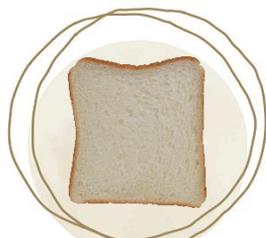
マイナス**1.2g**できる

パン・麺の食塩量は 8・9ページでチェック✓

1個分の食塩相当量

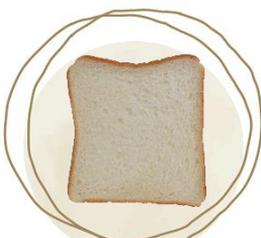
～パン編～

食パン 12枚切り



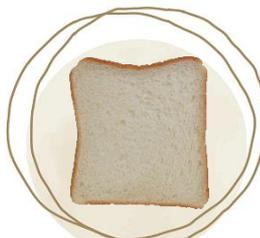
0.4g

食パン 8枚切り



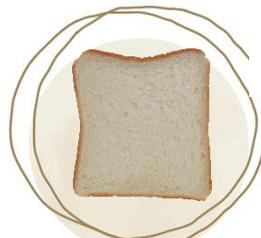
0.5g

食パン 6枚切り



0.7g

食パン 4枚切り

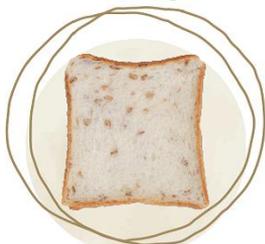


1.1g

バター1つ(8g)
トッピングすると
+0.2g

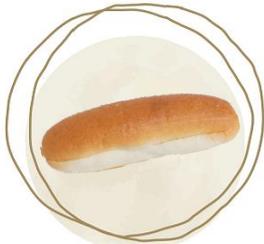
マーガリン
1つ(8g)
トッピングすると
+0.1g

ライ麦パン
(1枚70g)



0.8g

コッペパン
(1個100g)



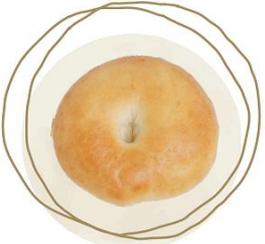
1.3g

ロールパン
(1個30g)



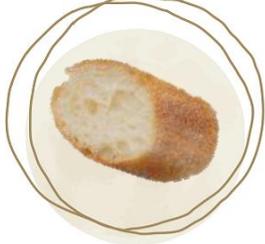
0.4g

ベーグル
(1個90g)



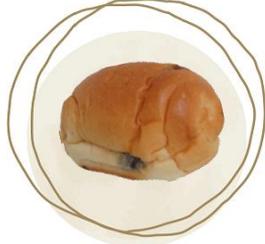
1.1g

フランスパン
(1切50g)



0.8g

レーズンパン
(1個40g)



0.4g

米粉パン
(1個50g)



0.5g

菓子パン

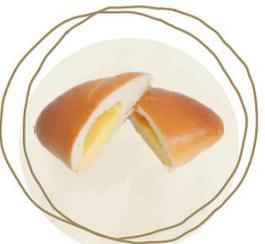
※商品により
食塩量は異なります。

あんパン
(1個80g)



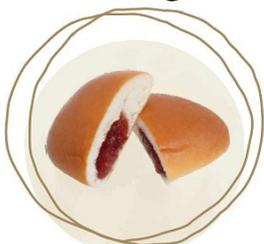
0.6g

クリームパン
(1個95g)



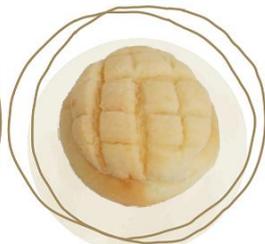
0.7g

ジャムパン
(1個80g)



0.5g

メロンパン
(1個115g)



0.6g

クロワッサン
(1個30g)



0.4g

チョココネ
(1個75g)



0.6g

1人前の 食塩相当量

～めん類編～

※めんだけの食塩相当量。

スープ・つけ汁・ソースは含めていません

うどん ゆで
(1玉240g)



0.7g

うどん乾麺
(1束100g→ゆでて260g)



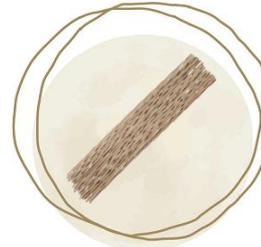
1.3g

そば ゆで
(1玉250g)



0g

そば 乾麺
(1束100g→ゆでて270g)



0.5g

そうめん 乾麺
(2束100g→ゆでて270g)



0.4g

中華麺
(1玉240g)



0.5g

中華そば
(1玉200g)



0.8g

パスタ 生麺
(1人前240g)



2.9g

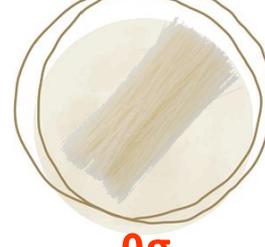
パスタ 乾麺
(100g→ゆでて240g)



0g

※茹でる際に入れる
食塩により変わります

ビーフン 乾麺
(65g)



0g

インスタント食品

※めん+かやくの食塩相当量。
スープは含めていません。

カップうどん
(麺75g)



約2.0g※

付属のスープを
飲み干すと
約+2.7g

カップラーメン
(麺65g)



約2.0g※

付属のスープを
飲み干すと
約+2.5g

カップ春雨
(麺19g)



約0.7g※

付属のスープを
飲み干すと
約+1.7g

【出典】日本食品標準標準成分表2020年版 (八訂)



ごはんのおともになる漬物、
肉加工品のハム・ウインナー・ベーコン、
魚加工品のかまぼこ・ちくわなどには多くの食塩が含まれます。
よく食べる習慣がある場合は栄養成分表示の食塩量をチェックし食べ過ぎを防ぎましょう。

生肉・生魚を自分で調理する方が食塩のカットになります

ごはんのおとも・加工品の食塩量は 11ページでチェック✓

1食分(大体)の
食塩相当量

～ごはんのおとも・加工品編～

ごはんのおとも

梅干し
(1個)



塩漬け5.5g 調味漬け1.9g

鮭フレーク
(写真量10g)



2.1g

塩昆布
(写真量5g)



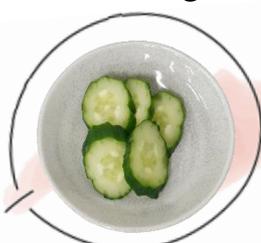
0.9g

明太子
(写真量10g)



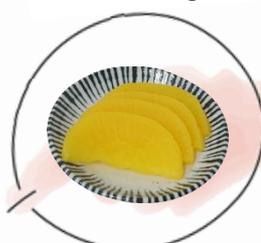
0.5g

きゅうり浅漬け
(写真量30g)



0.8g

たくあん
(写真量28g)



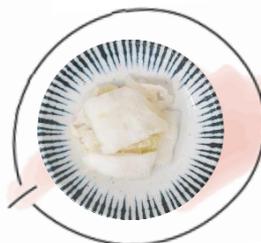
1.2g

高菜漬物
(写真量10g)



0.6g

白菜漬物
(写真量20g)



0.5g

きゅうり醤油漬け
(写真量20g)



0.8g

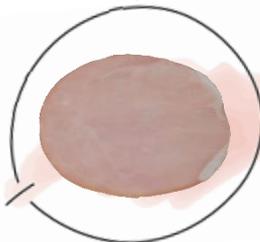
白菜キムチ
(写真量20g)



0.4g

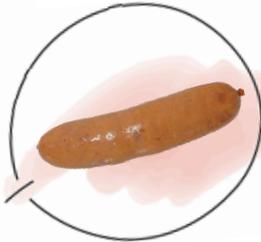
加工食品

ハム
1枚



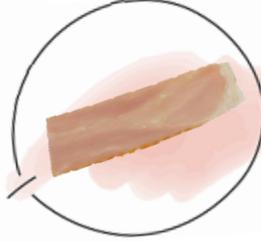
0.2g

ウインナー
1本



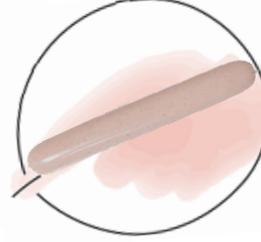
0.4g

ベーコン
1枚



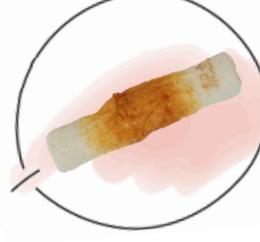
0.4g

魚肉ソーセージ
1本



2.0g

ちくわ
1本



0.6g

【出典】日本食品標準標準成分表2020年版(八訂)

Level 03

めん類のスープを飲み干さない



スープを残す

ラーメンには約7gの食塩が含まれる

1杯で1日分の食塩
を摂取して
しまうことも...



スープを半分残すと

マイナス約3gできる

スープを全て残すと

マイナス約4gできる

市販品は栄養表示をチェック✓

カップラーメンには約5.5gの食塩が含まれる



【例】 栄養成分表示
1食(88g)当たり

食塩相当量	
カップ麺全体	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g

スープを半分残すと

マイナス約2gできる

ここも
チェック✓

スープを残す習慣をつけて
食塩1/2~1/3のカットを

Level 04

汁物は1日1杯まで・具だくさんにする・だしを効かせる



汁物の回数を減らす

1日3回

食塩量

3.5g

朝

味噌汁
1.2g

+

昼

かきたま汁
1.1g

+

夕

コンソメスープ
1.2g

マイナス2.3g できる

1日1回

食塩量

1.2g

朝

昼

夕

のどこかで1回

味噌汁
1.2g

だしを効かせる

量を減らしたくないとき

味噌汁
1.2gだし多め味噌汁
1.0g

マイナス0.2g できる

★コツ★
山椒・唐辛子
をひとふり薬味
(ねぎ・みょうが)
をたっぷり

具だくさんにする

味を薄くしたくないとき

味噌汁
1.2g具だくさん味噌汁
0.8g

マイナス0.4g できる

Level 05

タレ・調味料は「かける」のではなく「つける」
料理をする時は計量スプーンで計る習慣をつける



タレ・調味料は「つける」

かけた場合



ひとさし（小さじ1）で
食塩量 **0.9g**

マイナス0.6gできる

つけた場合



ひとつけ（小さじ1/3）で
食塩量 **0.3g**

調味料は計量スプーンを活用

小さじ



大さじ

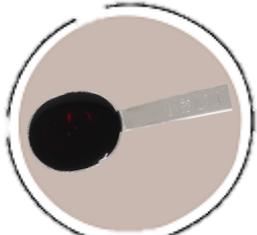
味を確かめながら
少しずつ調味料を加えるように

調味料の塩分量は 15・16ページでチェック✓

小さじ1杯の 食塩相当量

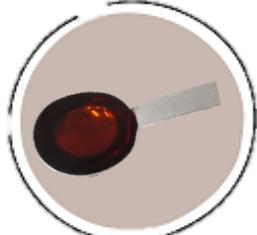
～基本の調味料編～

濃口醤油



0.9g

薄口醤油



1g

赤味噌



0.8g

合わせ味噌



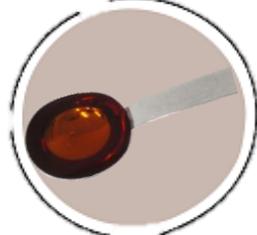
0.7g

だし入り味噌



0.8g

めんつゆ
(2倍濃縮)



0.4g

白だし



0.6g

減塩商品

減塩醤油



0.5g

減塩味噌



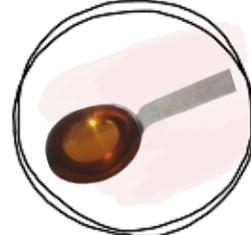
0.6g

減塩めんつゆ



0.3g

減塩白だし



0.4g

【出典】日本食品標準標準成分表2020年版（八訂）

小さじ1杯の
食塩相当量

～基本の調味料編～

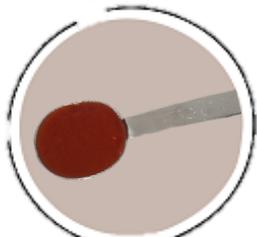


中濃ソース



0.3g

ケチャップ



0.2g

ポン酢



0.5g

和風顆粒だし



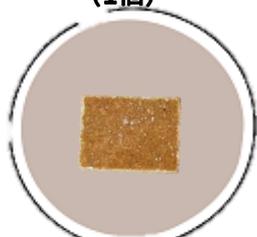
1.2g

中華顆粒だし



1.4g

コンソメキューブ
(1個)



2.5g

だしパック
(1個)



1.0g

減塩商品

減塩
ソース



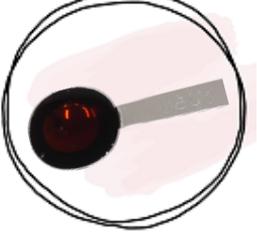
0.1g

減塩
ケチャップ



0.1g

減塩
ポン酢



0.3g

減塩
和風顆粒だし



0.4g

減塩
中華顆粒だし



0.8g

減塩
コンソメ (1個)



1.3g

減塩
だしパック (1個)



0.5g



醤油・みそなどの塩分量の多い調味料は
減塩タイプを使用するのがおすすめです。
もともと低塩の調味料（ポン酢、ケチャップ、マヨネーズ）でも
減塩・食塩不使用の商品があります。



調味料に限らずおやつ・おかずなど
色々な食品に減塩商品があります

栄養成分表示も確認しながら、上手に利用しましょう

調味料・ドレッシングの塩分量は

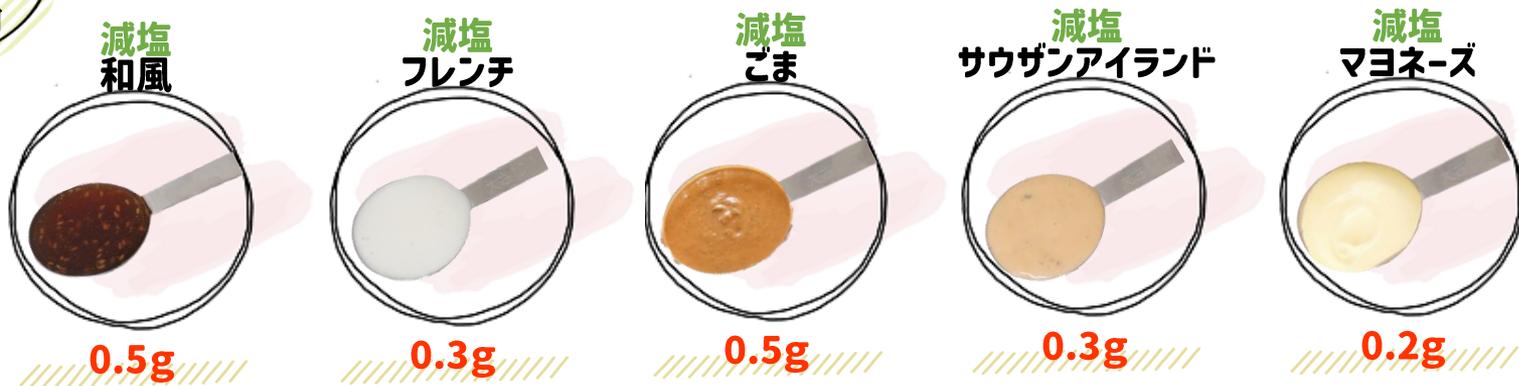
18ページでチェック✓

大さじ1杯の
食塩相当量

～ドレッシング編～



減塩商品



Level 07

カリウムの多い野菜・果物を摂取する



野菜

目標は1日5つ分 (350 g) 以上食べること

1つ分 (70 g) の例



青菜おひたし



かぼちゃの煮物



味噌汁



野菜サラダ



酢の物

果物

目標は1日1~2つ分食べること

1つ分 (約100 g) の例



バナナ1本



りんご半分



みかん1個



なし半分



ぶどう半房

カリウムの多い野菜・果物は

20・21ページでチェック✓

04 100g当たりのカリウム量

～野菜・海藻・いも・豆～

野菜

 ほうれん草 1/2束 690mg	 にら 1束 510mg	 小松菜 1/2束 500mg	
 ブロッコリー 3~4房 460mg	 かぼちゃ 5cm角2個 450mg	 れんこん 5cm 440mg	 カリフラワー 5房 410mg
 にんじん 中1本 300mg	 かぶ 中1個 280mg	 なす 中1本 220mg	 白菜 中1枚 220mg
 トマト 中2/3個 210mg	 きゅうり 中1本 200mg	 レタス 7枚 200mg	 玉ねぎ 中1/2個 150mg

海藻 (乾物)

 ひじき 6400mg	 真昆布 6100mg	 あおさ 3200mg	 わかめ 430mg
--	--	--	---

いも

 里芋 中2個 640mg	 山芋 中5cm 590mg	 じゃが芋 中1個 420mg	 さつまいも 大1/3個 380mg
---	--	---	--

豆

 納豆 660mg	 ゆで大豆 530mg	 ゆで枝豆 490mg
--	--	--

【出典】日本食品標準標準成分表2020年版 (八訂)

04 100g当たりの カリウム量

～果物～

果物

ドライフルーツは
水分が飛び
成分が凝縮されるため
カリウムも豊富

 **干しあんず**

1300mg

 **ドライマンゴー**

1100mg

 **ドライいちじく**

840mg

干し柿

670mg

アボカド

590mg

バナナ

360mg

メロン

350mg

キウイ

300mg

あんず

200mg

温州みかん

150mg

塩分排出を促す栄養素を摂取する



カリウム以外にも塩分の排出を促してくれる栄養素があります。

カルシウム

牛乳



ヨーグルト



桜えび



青菜



小魚



がんもどき



木綿豆腐



生揚げ



マグネシウム

玄米



そば



刻み昆布



乾燥わかめ



アサリ



イワシ丸干し



水溶性 食物繊維

ひじき



のり



寒天



めかぶ



もずく



こんにゃく



長芋



大麦



これらを常備しておくで簡単に“ごはんやおかずプラスする”アレンジができます



香味野菜

特有の香りと風味が満足感を与えてくれます
下ごしらえ・仕上げのトッピングとして使用できる万能野菜です

しょうが



にんにく



みょうが



ねぎ



セロリ



大葉



みつば



納豆のタレを少し残して
薬味をトッピング



サラダに大葉をプラス
少量のドレッシングでOK



炒め物の際に油と一緒に
しょうがを炒めて香りをUP

アレンジ
いろいろ

Level 10

スパイス(香辛料)を効かせる



香辛料

アジア料理に使用されるイメージですが和食・洋食にも合います。
スパイスには食塩が入っていないため減塩の味方です。
豊富な種類をそろえるスパイスの一部を紹介します。

唐辛子



×

肉・魚介・野菜



×

エビチリ・麻婆豆腐
に辛みをプラス

カレー粉



×

肉・魚介・野菜



×

白身魚のムニエルや
フライの味付けに

シナモン



×

ひき肉・卵
甘い根菜・果物

×

かぼちゃサラダ
と相性Good!

コリアンダー



×

鶏肉・白身魚



×

シチューの隠し味に



五香粉



×

豚肉・鶏肉



×

唐揚げの下味に



山椒



×

肉・魚介・野菜



×

カルパッチョ
きんぴら・ポテトサラダに



酸味

酢や柑橘類の酸味が味にアクセントをつけて
味付けに変化をもたらし、減塩の物足りなさをカバーします

酢



レモン果汁



すだち果汁



オレンジ

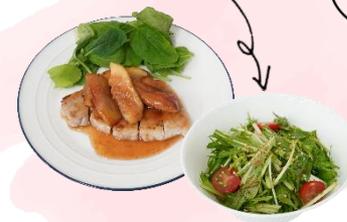


酢の物はもちろん、
味噌汁に少量いれると
まろやかな味わいに

刺身醤油に
数滴たらずと
味が引き立つ



焼魚・揚げ物・鍋物
に程よい酸味をプラス



ポークソテーのソース、
サラダのトッピングとしてもGood!

活用術

Level 12

うまみ成分を最大限に活かした調理をする



うまみ

食材にはそれぞれのうまみ成分があり、主なうま味成分は「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」の3つです。うまみ成分の掛け合わせで相乗効果が期待できます。

グルタミン酸

昆布



トマト



チーズ



アスパラ



ブロッコリー



たまねぎ



納豆



キャベツ



ネギ



イノシン酸

かつお節



かつお節



かつお節



牛肉



鶏肉



豚肉



ベーコン



グアニル酸

干しいたけ



マッシュルーム



まいたけ



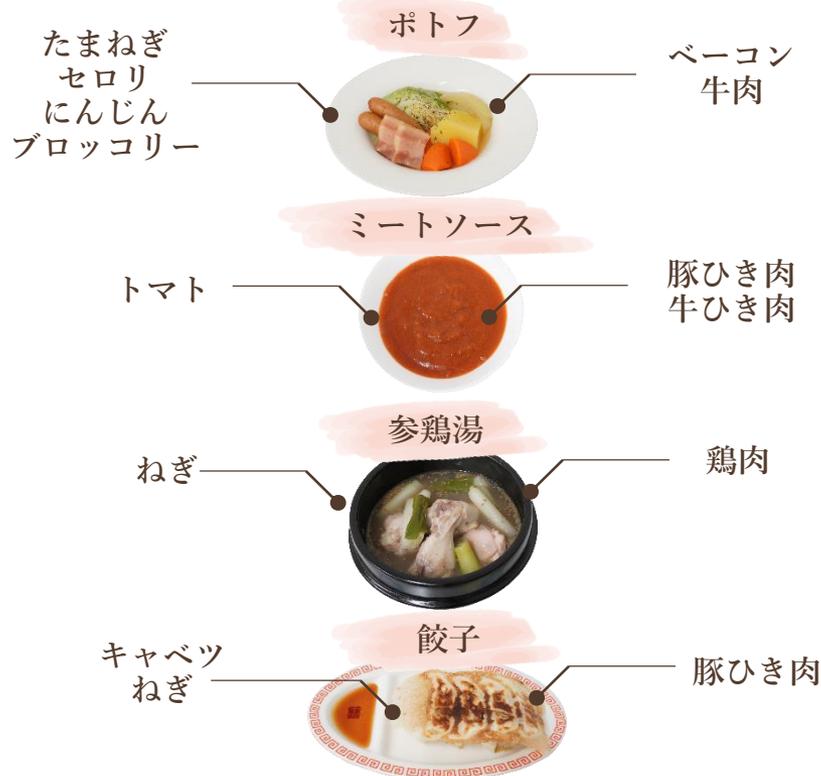
Level 12

うまみ成分を最大限に活かした調理をする

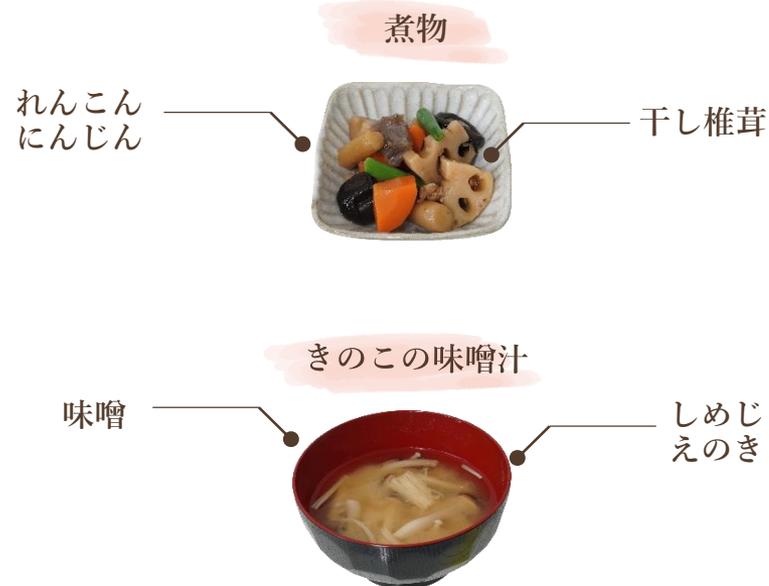


うまみの相乗効果が発揮される組み合わせ

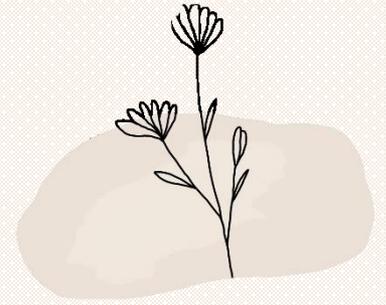
グルタミン酸 × イノシン酸



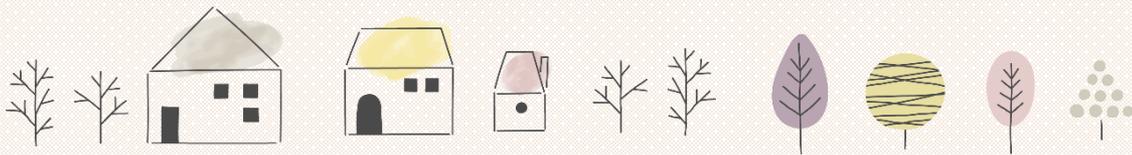
グルタミン酸 × グアニル酸



食材そのものが持つうまみを引き立たせることで
少ない調味料でも味がしっかりと感じられます。



まとめ





ナトカリ比 (Na/K) を低くすることを意識する

\\point!\\

ナトリウム(食塩)摂取量を減らす

Level 01

パン・麺を白米に変える

Level 02

麺類のスープを飲み干さない

Level 03

食塩量の多い漬物・加工品・塩蔵品を控える

Level 04

汁物は1日1杯・具たくさんに・だしを効かせる

Level 05

タレは「つける」・計量スプーンで測る

Level 06

減塩商品を上手に取り入れる

\\point!\\

ナトリウム(食塩)の排泄を促す

Level 07

カリウムの多い野菜・果物を食べる

Level 08

カルシウム・マグネシウム・水溶性食物繊維を摂る

\\point!\\

減塩でも満足感のある工夫をする

Level 09

香味野菜で風味を効かせる

Level 10

スパイス(香辛料)でアクセントをつける

Level 11

酸味で味を引きしめる・引き立たせる

Level 12

食材のうまみ成分を活かす

減塩の工夫が詰まった満足感たっぷりの

レシピも掲載しています

『[レシピはこちら](#)』

Click

