

糖尿病サポートチーム通信 ~糖尿病とともに~

みなさん、普段から「塩分」は意識されていますか？

塩分の取り過ぎは**高血圧症**や糖尿病の合併症である**腎障害**の原因となります。

1日の塩分摂取基準は、男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満、高血圧症では**6.0g**未満です。(厚生労働省参照)

日本人の平均塩分摂取量は約**10g**！ 減塩への取り組みをはじめませんか。



<塩分 8g の定食を塩分 3g 以下に あなたならどうする？>

干物 塩分 **2g**→**1g**、**冷や奴**(醤油小匙 1) 塩分 **1g**→**0.5g**



減塩ポイント

- 干物や塩漬けの物は**半分**。またはレモンなどの**酸味**や**スパイス**で味付けたソテーにする。
- 生姜やシソなどの**香味野菜**を活用し調味料の量を減らす。または塩分の少ないポン酢などに変更。
- **摂取過剰は塩分過剰**。おかずは**適量**で。魚1切、肉100g、豆腐1/3丁、卵1個どれか一つ。

おひたし 塩分 **1g**→**0.5g**

減塩ポイント

- サラダや酢の物に変更
- サラダ + マヨネーズ 大匙 1 塩分 0.3g
- 酢の物 塩分 0.5g



1食 塩分 **8g**→**3.0g**

味噌汁 塩分 **2g**→**0.8g**

減塩ポイント

- **具たくさん**で汁は**半分**に。
- 顆粒だし(1g 塩分 0.4g)を、昆布鰹節椎茸の**だし**に変更。
- **七味**などでアクセント。



麺の時は汁を残す。

- 麺類(汁全部飲む) 塩分 6g

梅干 塩分 **2g**→**0g**



減塩ポイント

- 漬物や佃煮は**減らす**。おかずでご飯を食べましょう！
- たくあん 1枚 塩分 0.5g
- ふりかけ小匙 1 塩分 0.2g
- 明太子 1/2腹 塩分 3.4g
- 味のり 5枚 塩分 0.5g

「塵も積もれば山となる」
塩分が少なくても量が多いと過剰になるよ！



表. 調味料の塩分 (大さじ1杯あたり)

	醤油	味噌	ポン酢	ソース	ドレッシング	ケチャップ	マヨネーズ
塩分(g)	2.6	2.3	1.5	1.5	0.5~1.0	0.5	0.3