

# まめ さらけあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

平成27年6月発行

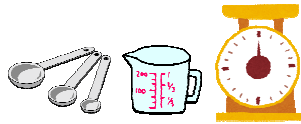


## 栄養＋健康コラム ～塩分を抑えるには、どうしたら良いの？～

先月は「塩分の多い食事を摂った時の身体の状態と、腎臓にどのような影響を与えるか」についてお話ししましたが、では塩分を控えるにはどのような点に気をつければ良いのでしょうか？ 今月は「塩分を控えるためのポイント」についてお話しいたします。

### 【塩分を控えるための3つのポイント】

#### ① 調味料や食材を計量しましょう



いつも目分量や感覚で調味料を使っていますか？ほんのちょっとのつもりが実際にはかなりの量を使っているかもしれません。きちんと計量して食べることが食事療法の基本になります。(表1参照)

#### ② 調味料や食材にどのくらいの塩分が入っているかを知りましょう

普段何気なく食べている食品にも意外に多くの塩分が入っていることがあります。例えば、はんぺんは味付けをしていないそのままの状態でも60gあたり(大判1/2枚)1.2gの塩分が入っているのです。(表2参照)

#### ③ 調味する際は、塩味以外の旨味や風味をうまく活用しましょう

旨味や香り、コクは料理の味を引き立ててくれる強い味方です。上手に活用し、減塩がストレスにならないよう無理なく続けましょう。

～次回は「塩味以外の旨味や風味の活用法」について、より詳しくお話しいたします～

表1	調味料に含まれる塩分量	
	小さじ1	大さじ1
食塩	5.9g	17.8g
しょうゆ	0.9g	2.6g
みそ	0.7g	2.2g
中濃ソース	0.3g	1.0g
ケチャップ	0.2g	0.5g
マヨネーズ	0.1g	0.2g

表2	食材に含まれる塩分量	
	1食の目安量	食塩相当量
食品		
はんぺん	大判1/2枚 (60g)	1.2g
焼きちくわ	1本 (32g)	0.7g
ロースハム	薄切り1枚 (15g)	0.4g
ウインナー	1本 (25g)	0.5g
スライスチーズ	1枚 (17g)	0.5g
塩鮭	切り身1切 (80g)	1.5g

## ■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピと一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

参加費  
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

**0120-638-331** (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

## アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月  
10日  
20日  
30日



アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪  
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日  
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食品売り場近く)  
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時