

誰でも簡単、塩分制限食

栄養コラム vol.1

皆さんの身の周りには、高血圧と診断され、**今日から「塩分制限食」をしましょう。**そして、料理の味付けを薄味にして、塩分を控えましょう、というお話をされている方はいないでしょうか？

本当に周りのサポートがあって、熱心に自分のことを考えなければ、今までとは違う食生活、料理方法を急に今日からと言われても、なかなかできないものです。

そういう方のために、今日はちょっとした**塩分制限の食事の「コツ」**をご紹介します。

① 主菜は、塩が必ず使われる所以、おかずの量を減らしましょう。



塩 1.7 g → 塩 1.3 g

80gの焼き魚を2/3にするだけで、塩を減らせます。



② お味噌汁は、「薄味」ではなく、全体量を「1/2量」にしましょう。



塩 1.3 g → 塩 0.6 g



③ おかずを減らした分のカロリーは「お米で補充」しましょう。



539kcal

塩 4.3 g → 塩 3.1 g



552kcal

☆一日に必要なカロリーが足りなくなると、ヒトは「自分の筋肉」を溶かしてエネルギーにしてしまいます。そうならないように、**おかずを減らした分のカロリーは塩やたんぱく質の少ない「お米」を増やして補充**しましょう。