

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。

そういった方のために、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、塩が必ず使われるので、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

お味噌汁は量を半分にするだけで、おいしさそのままに塩が減らせます



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。