

塩分について



塩分は体にとって重要なミネラルですが取りすぎると、むくみや高血圧、腎臓病などの原因になります。

	食塩 目標量	塩分 摂取量 (全国)	塩分 摂取量 (埼玉県)
男性	7.5g未満	10.8g	11.3g↑
女性	6.5g未満	9.1g	10.1g↑

埼玉県民が全国平均と塩分が多い理由は、みそ汁を毎日複数回飲む方が多いためと言われています。食塩摂取の約6割は調味料からとっています。

引用：日本人の食事摂取基準2020より

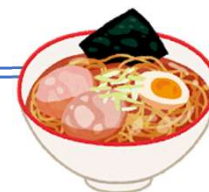
引用：国民健康・栄養調査(埼玉県分)(令和元年)

家での減塩調理のコツ

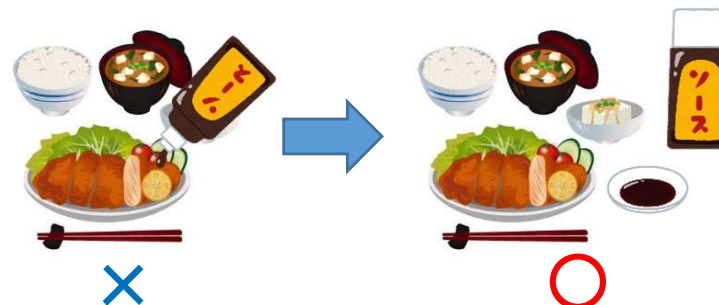


- ・みそ汁は量を減らす、または回数を減らしましょう。みそ汁は1杯で1.5～2gの塩分を含みます。具沢山にすると減塩になります。
- ・食事にメリハリが付くように、すべての料理を薄味にするよりも一品を重点的に味付けし、それ以外を減塩にしてみましょう。

外食での減塩のコツ



- ・麺類はできるだけ避け、食べる時は汁を残しましょう。例) ラーメンなどは1杯約6gの塩分が含まれます。汁を飲まなくても半分約3gの塩分摂取となります。
- ・丼物より定食にしましょう。牛丼や親子丼などの丼物はしる気がごはんにしみ込みやすく塩分摂取が増えます。定食にし、調味料は食べ物にかけずにつけて食べましょう。



承認

4月1日～5月31日迄

管理責任者

担当 透析看護認定看護師 林 恵子