



# Vol.88 栄養だより

2025.1

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：塩分摂り過ぎ注意報～調味料に含まれる塩分について～



毎日厳しい寒さが続きますね。寒くなると全身の血管が収縮することで血圧が上がりやすくなります。また運動不足で汗をかき機会が減ること、そして体重が増えやすいこと、塩分の多い食事が増えることなども血圧上昇の要因となります。塩分を摂り過ぎていないか再確認しましょう！

### 塩分を多く含む調味料といえば？



- ・ミネラル入りの塩やスパイス塩は、ミネラルやハーブ・スパイスなどの風味・香りがあり、使用量が少なくても美味しく感じます。
- ・しょうゆ・みそなどよく使う調味料は減塩タイプに切り替えると、無理なく塩分カットできます。ただし減塩タイプでも使い過ぎには気を付けましょう。

### 意外に塩分の多い調味料！？



 和からし・練り 小さじ1 (5g) 塩分0.4g	 すし酢 大さじ1 (18g) 塩分1.0g	 料理酒 大さじ1 (15g) 塩分0.3g
 柚子こしょう 小さじ1 (6g) 塩分1.5g	 ポン酢 大さじ1 (18g) 塩分1.5g	 みりんタイプ調味料 大さじ1 (15g) 塩分0.2g

- ・薬味・酢・出汁などの減塩に良さそうな調味料でも、中には塩分が多いものがあるので要注意です。薬味は生の生姜・にんにく・ゆず・すだちを利用しましょう。
- ・合わせ酢は塩分も砂糖も多め。調味料は出来るだけ計量して調理するようにしましょう。
- ・日本酒・本みりんには食塩は含まれませんが、料理酒・みりんタイプ調味料には塩分が含まれています。表示を確認して購入するようにしましょう。

### 便利なタレ類は？

 シチュルー 1皿分 (20g) 塩分1.7g	 焼肉のたれ 大さじ1 (17g) 塩分0.9g
 鍋スープ 1人分 (214g) 塩分4.3g	

### 栄養成分表示

1食 (0g) あたり

熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



- ・栄養成分表示を確認する習慣を付けましょう。
- ・食塩相当量が少ないものを選びましょう。
- ・メーカーによって、1食あたり・小さじ1あたりなど単位が異なります。使用量に置き換えて、計算しましょう。
- ・たれ類は味付けが濃い目なので具沢山にして取り分けるか、たれの使用量を規定量より1/2～2/3に控えましょう。

参考資料：女子栄養大学出版部「塩分早わかり第5版」 盛田株式会社HP

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

