

食塩は控えめに

1日の摂取は6.5g未滿に*

※12歳以上の女性の目標量

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）

食塩を取り過ぎると血液中のナトリウム濃度が高くなり、血圧が上昇します。同時に体内に水分を取り込もうとしてむくみが出てきます。

むくみ、たんぱく尿、高血圧、急激な体重増加など、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)の症状があらわれると、胎児の発育にも影響します。食塩を控えめにした食事を心がけましょう。

減塩のコツ

[日本高血圧学会ホームページより]

- ①新鮮な食材を用いる（食材の持ち味で薄味の調理）
- ②香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する（コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる）
- ③低塩の調味料を使う（酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う）
- ④具たくさん味噌汁とする（同じ味付けでも減塩できる）
- ⑤外食や加工食品を控える（目に見えない食塩が隠れている）
- ⑥つけものは控える（浅づけにして、できれば少量に）
- ⑦むやみに調味料を使わない（味付けを確かめて使う）
- ⑧めん類の汁は残す（全部残せば2～3g減塩できる）

調味料に含まれる食塩相当量（目安）

[参考：日本食品標準成分表 2015年版（七訂）]

調味料		食塩相当量	調味料		食塩相当量
食塩	小さじ1	5.9g	コンソメ顆粒	小さじ1	1.3g
こいくちしょうゆ	大さじ1	2.6g	中濃ソース	大さじ1	1.0g
みそ	大さじ1	2.2g	ケチャップ	大さじ1	0.5g
めんつゆ（3倍濃厚）	大さじ1	1.8g	マヨネーズ	大さじ1	0.3g

だしのうま味で減塩

だしの「うま味」は食材の持ち味にコクや深みを与えてくれます。薄味でもおいしく調理するには、だしを上手に使うことがポイントです。だしのとり方は、3ページを参考にしてください。



＜適塩みそ汁の作り方 2人分＞

だし汁 1.5 カップ（300ml）に対して
みそ大さじ1が目安

だしを用いると、このくらいのみその量でもおいしく食べられるでしょう。