



だんだんと寒くなり、こたつを出して本格的に冬を楽しむ準備ができた人も多いのではないのでしょうか？  
寒い冬は、ラーメン、おでん、鍋、スープや味噌汁で温まるのが至福。

寒いからこそ、いつもの倍おいしく感じる！



管理栄養士

たもり

しかし、冬に食べる熱々料理には、**高血圧の元となる塩分が多い**ため注意が必要です。

栄養便り 12月号では、塩分についてくわしく紹介します。

### Poit1 1日あたりの食塩目標量



男性  
7.5g 未満



女性  
6.5g 未満



高血圧症の人  
6.0g 未満

日本人の1日の塩分平均摂取量は、男性 10.9g、女性 9.3g と基準値より多め。

意識して食塩を減らすことが大切です。

### Poit2 料理に含まれる食塩量



汁物



家庭の味噌汁/1.5g  
即席みそ汁/2.0～2.2g  
カップスープ/1.1～1.4g



鍋物



鍋の素一人前/3～5g  
ぼん酢 (30cc) /2.5g  
胡麻だれ (30cc) /1.4g



麺類



ラーメン/6～7g  
うどん/5～8g  
即席めん/5～7g

冬に食べる機会の多い汁を使った料理には、多くの塩分が含まれています。

普段から栄養成分表示を見るくせをつけることが大切です。

### Poit3 減塩の方法

#### ① 塩分が少ない調味料を選ぶ

調味料は、減塩のものを



#### ② 麺類などの汁物は残す

味噌汁、ラーメン、うどんなど、汁物は飲み干さない ◎食べる頻度を減らそう



#### ③ 調味料の使い方を変える

調味料はかけるのではなく、つける ◎霧吹きタイプもおすすめ



#### ④ 酢・だし・香辛料を使って味にアクセントをつける

酸味や旨味、香りでアクセントを加えると、味にメリハリがつく



#### ⑤ とろみをつける

調味料が舌に残る時間が長くなり、味を感じやすい

