

# 栄養ニュース

vol.17

## みんなの健康を守る！！減塩！！



日本人が1日に摂っている塩分量は**10～12g**とされています。

厚生労働省が推奨する塩分摂取量は1日に**7～8g未満**。ずいぶんオーバーしていますね。

塩分の摂り過ぎは**高血圧**や**脳卒中**、**心疾患**、**腎障害**など様々な病気の原因になります。

いくつか減塩の工夫について紹介します。ご自身で取り組みそうなことがあれば今日から早速はじめてみましょう。

<p>サバ・みりん干し 半身(200g)</p> <p><b>塩分 7.4g</b></p> <p>たんぱく質 41.4g 脂質 24.2g 炭水化物 0.6g</p> <p>塩分 3.7%</p>	<p>カマス・開き干し 1枚(160g、正味104g)</p> <p><b>塩分 3.1g</b></p> <p>たんぱく質 19.7g 脂質 7.5g 炭水化物 0.1g</p> <p>塩分 3.0%</p> <p>廃棄率35% (廃棄部分は頭部、骨、ひれ等)</p>
---	---

<p>梅干し 1個(13g、正味10g)</p> <p><b>塩分 2.2g</b></p> <p>たんぱく質 0.1g 脂質 微量 炭水化物 1.1g</p> <p>塩分 22.1%</p>	<p>たくあん漬け・しょうゆ 3切れ(30g)</p> <p><b>塩分 1.6g</b></p> <p>たんぱく質 1.2g 脂質 0.4g 炭水化物 0.5g</p> <p>塩分 5.3%</p>	<p>イカ・塩辛麩造り 20g</p> <p><b>塩分 2.1g</b></p> <p>たんぱく質 3.0g 脂質 0.7g 炭水化物 1.3g</p> <p>塩分 10.5%</p>
--	--	---

<p>塩ヅケ・甘塩(甘口) 80g</p> <p><b>塩分 2.2g</b></p> <p>たんぱく質 17.9g 脂質 8.9g 炭水化物 0.1g</p> <p>塩分 2.8%</p>	<p>塩ヅケ・辛口 80g</p> <p><b>塩分 3.8g</b></p> <p>たんぱく質 17.9g 脂質 8.9g</p> <p>塩分 4.7%</p>
---	---

**0.6～4.6gの節塩**



味つけのり 小5枚(3.5g)

**塩分 0.2g**

たんぱく質 1.4g  
脂質 0.1g  
炭水化物 1.5g

塩分 4.3%



**1.4～2gの節塩**

①魚の切り身にご自宅で塩を振って焼くと、塩分は半分以下に減らすことができます。(塩軽くひとふりで塩分は0.6g前後です。)

②ご飯のお供は種類をかえたり、頻度や量を減らす事で大幅な減塩が可能です。