



減塩生活始めましょう！

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



朝夕は少し涼しさが感じられるようになってきましたが、まだ暑い日が続いています。今回は、高血圧の治療で食生活改善の1つになる減塩について、日頃の生活の工夫点について紹介していきます。

高血圧の方の1日の減塩目標

6g 未満/日

(6g は塩小さじ1杯分)



調味料の小さじ1杯の塩分量

調味料	塩分(g)
濃口醤油 	0.9
薄口醤油 	1.0
味噌 	0.6
ウスターソース 	0.5
ケチャップ 	0.2
麺つゆ(ストレート) 	0.2

◎料理のひと工夫

- ①レモンや酢等酸味を生かす
(例：醤油は酢やレモン汁で割る) 
- ②だし(昆布やかつお節など)で旨みを活用
- ③カレー粉やわさびなど香辛料を活用
- ④生姜、みょうが、シソなど香りを生かす
(例：和え物等に生姜を混ぜる) 

◎食べ方の工夫

- ①麺類の汁は残す 
- ※ラーメンの汁をすべて飲んでしまうと塩分約6~7gをとることになります。
- ②醤油は、かけるよりちょこっとつける



さばのサルサソースかけ

材料 (2人分)

さば・・・120g(2切れ)

塩・・・少々

小麦粉・・・小さじ1

油・・・大さじ1

トマト・・・80g

玉ねぎ・・・小1個

☆塩・・・ひとつまみ

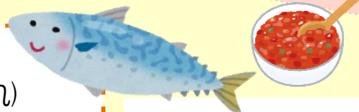
☆こしょう・・・少々

☆オリーブオイル・・・

大さじ1

☆酢・・・大さじ1

☆タバスコ・・・少量



ワンポイントメモ！

酢で酸味をかかせ、タバスコで

辛味を利用した減塩レシピです。

【作り方】

- 1) さばに塩をして、小麦粉を薄くまぶす。
さばが大きい場合は、1切れを半分にしてもよい。
- 2) フライパンを熱し、油を入れる。
中火で、1を焼く。
- 3) トマトは粗きざみ、玉ねぎはみじん切りにする。
- 4) ボウルに3と☆を入れて混ぜ合わせる。
- 5) お皿に焼いたさばをのせ、上から4をかけて完成。



1人当りのエネルギー：熱量:289kcal 食塩：0.9g



随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。