

塩分について

? 食塩(塩化ナトリウム)ってなあに?

食塩(塩化ナトリウム)とは

ナトリウム(Na)と塩素(Cl)が結合したもので、「ナトリウム=食塩」ではありません。

ナトリウムは人間が生きていくうえで欠かせないミネラルの一種で、カリウムとともに細胞の浸透圧を正常に保ったり、血圧の調節をしています。

ナトリウムが不足すると意識が朦朧したり、めまいや吐き気、猛暑時の日射病の誘因になりますが、逆に摂り過ぎると高血圧や動脈硬化などの生活習慣病になりやすいと考えられています。

ナトリウム量から塩分相当量を調べるには?

あらゆる食品に栄養成分表示が記載されていますが、なかには食塩相当量ではなくナトリウム量のみ表記されているものも多く見られます。ナトリウム量から食塩相当量を算出するには、以下の式より計算することができます。

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

例 ナトリウムが 2,597mg
含まれている場合

$$2,597 \times 2.54 \div 1,000 = 6.59\dots$$

「約 6.6g の塩分が含まれている」ということになります。

栄養成分表示

エネルギー ※※※kcal
たんぱく質 ※※※g
脂質 ※※※g
炭水化物 ※※※g
● **ナトリウム 2,597mg**

|| 塩分を控えるためのポイント!! ||

● 食材の持ち味を生かす

新鮮な材料を使うことで、素材本来の風味を味わいましょう。旬のものを味わうのも薄味にすることでより一層季節感を楽しめます。

● 香辛料や香味野菜を上手につかう

唐辛子・コショウ・わさび・カレー粉などの香辛料やネギ・生姜・にんにく・しそ・みょうがなどの香味野菜を上手に使うことで風味が増します。

● 漬物や梅干は控えめに

漬物を食べる場合は長時間漬けてあるものより、浅漬けや即席漬けがおすすめです。

● だし汁を上手に使う

化学調味料やだしの素には多くの塩分が含まれています。昆布やかつお節・煮干し・干しいたけ・鶏がらなどを使うと塩分が控えめで、旨味が増します。

● 作りたてを味わう

揚げたてのフライや焼きたての焼き魚は、サクサクとした食感や焦げ目のおいしさで、塩分がなくてもおいしく食べられます。

● 醤油やソースは“かける”より“つける”

中心部まで味がしみ込んでしまうよりも、表面にのみ味がついているほうが、塩味を感じやすくなります。

● 酸味をきかせる

酢やレモン・ゆず・すだち・かぼすなどの柑橘類の搾り汁を利用しましょう。揚げたてのフライにはレモンを搾るだけでも、おいしく食べられます。

● 食べ過ぎ、使い過ぎに気をつける

塩分が少ない食事でもたくさん食べてしまっただけでは、意味がありません。減塩の食品や調味料も使い過ぎでは結局摂取している塩分量は多くなってしまいます。

● 加工食品は控えめに

ハムやベーコン・かまぼこ・はんぺんなどの加工品や練り製品は塩分が多く含まれています。摂り過ぎに気をつけましょう。

● 味にアクセントをつける

すべての料理の塩分を控えてしまうとどうしても味気ない食事になってしまいます。1品だけもしっかりとした味付けにすることで、味にアクセントが付き、食欲減退を防げます。

● 汁物は控えめに

味噌汁やすまし汁などは野菜などの具を多くし、汁の量を少なめにしましょう。麺類のスープも残しましょう。

