

なぜ減塩が必要な？

塩分の摂取量が増えて血液中の塩分が増えると、塩の割合を一定に保つために体が水分量を増やそうとします。

そのため、血液量が増え、心臓が高い圧力をかけて血液を循環させなければならなくなり、**高血圧**になり、様々な疾病に罹る可能性が高くなります。

塩分の摂取量を減らすことで、右にある疾患の発症リスクを抑えることに繋がります。

塩分摂取が影響する疾患

☆**糖尿病**→高血圧の影響を受けやすく、糖尿病性腎症など合併症のリスクが上昇します。

☆**腎臓病**→体の余分な塩分を腎臓から排泄する機能が低下しているため、塩分の過剰摂取が腎臓へ更なる負荷をかけます。

☆**心疾患**→高血圧により血液を循環させている心臓に負荷をかけます。

減塩を実施するためのコツをご紹介します！！

選ぶとき

減塩や低塩の調味料を利用

減塩や低塩の調味料を活用してみましょう。使用量は今まで通りで摂取する塩分量を減少させることができます。

外食や加工食品の摂り過ぎに注意

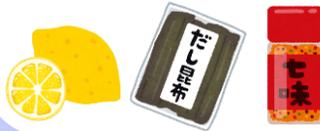
外食や加工食品は塩分が多いため、使用量や頻度を減らしましょう。



作るとき

出汁や酸味 香辛料を活用

出汁や酸味、香辛料を使うことで塩分が少なくても美味しくなります。



調味料を減らして 牛乳をプラス

塩分が減ってもコクやうま味がプラスされて美味しくなります。スキムミルクでもOK！

食べるとき

汁物や漬物の量に注意

摂取頻度と量に注意する。
例) 麺類のスープを残す。
定食の漬物は食べない

などできることから工夫をしてみましょう。

かけて食べるより 「つけて食べる」

調味料が付く量を少なくすることで、摂取する量を減らすことができます。



費用を抑える方法は？

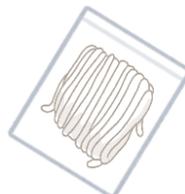
☆冷凍食材を使用してみる！

【利点】

- ・長期保存が可能
- ・年間を通して価格が安定している
- ・麺類などは1人前が個包装になっている (計量する手間がなくなる)

【準備】

- ・冷蔵庫 (冷凍庫) を整理整頓する
- ・冷凍食材を使用したレシピを知る



～減塩レシピ～
豆乳ごま坦々うどん



～材 料～

冷凍うどん	1	玉
鶏ひき肉	50	g
サラダ油	小さじ1	杯
乾燥わかめ	1	g
無調整豆乳	200	ml
豆板醤	小さじ1/3	杯
ラー油		適量
すり白ごま	大さじ1	杯
醤油	小さじ1	杯
鶏ガラ顆粒	小さじ2	杯
砂糖	小さじ1/2	杯
にんにく		適量
生姜		適量

～ 栄養価 ～

エネルギー	471	Kcal
たんぱく質	18.2	g
脂 質	15.9	g
炭水化物	63.9	g
塩 分	1.9	g

※食材は、全て減塩商品を使用

～ 作り方 ～

- ① フライパンにサラダ油を入れ、鶏ひき肉を炒めて、そばろ状にする。
- ② 乾燥わかめは水(または湯)で戻し、よく水気を切っておく。
- ③ 鍋に豆乳と調味料を入れ、加熱する。
- ④ 冷凍うどんを③の中に入れ、指定された時間茹でる。
- ⑤ 器にうどんと汁を入れ、そばろとわかめを盛り付けて完成。

冷凍野菜を活用して
(電子レンジでチン)
盛り付け、野菜たっぷり
タンメン風にしてもOK



どうしても汁も摂取したい方に向けてレシピを考案しました。
豆乳でコクを出し、塩分量を抑えても満足感を感じることができるよう工夫しています。

栄養指導のご案内

〈対象疾患〉

糖尿病、**高血圧症**、脂質異常症、**腎臓病**、肝臓病、膵臓病、痛風、高度肥満症、貧血、消化管術後、胃・腸疾患、小児食物アレルギー、がん、低栄養、嚥下機能低下など

※栄養食事指導料が生じますのでご了承ください。

「**血圧が高い、腎機能が落ちていると言われた。**」

「**手軽に用意できる食事の内容とは？**」

など食にまつわるお悩み、
管理栄養士に相談してみませんか？

入院中でも外来(対面または電話)でもお話できます！



ご希望の方は
医師や看護師まで
お申し出ください。

アンケートにご協力をお願いいたします

スマートフォンで
QRコードを読み取る

アンケートに答える
(所要時間約5分)

(送信) ボタンを押す

