

F. 塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る  
「適塩生活のアドバイス」(所要時間 20 分)

ねらい	調理に簡単に取り入れることができる減塩のコツを学ぶことで、生活の中で減塩を実践してもらう。
準備物	パワーポイント上映用機材 (パソコン、プロジェクター、スクリーン等) パワーポイントテキスト③ 塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「適塩生活のアドバイス」 (別添CD-R ③適塩生活のアドバイス)
内容	☆パワーポイントに合わせてテキストを使って説明する。 ・実際にどのようにすれば日々の食生活のなかで減塩できるかについてポイントを学ぶ。
進め方のポイント	▼キャラクターを使いながら楽しくわかりやすく説明する。



指導者用テキスト

▼今日は自分にあった塩分量（適塩量）で、美味しく食生活を楽しむにはどのようにすればいいかを学びましょう。

## 適塩生活の三つのポイント

日々の食生活の中で  
どんなことに  
気をつければ  
いいのでござる？



三、野菜や果物を  
食べる



二、調味料の選び方、  
使い方を  
知る



一、塩味以外の味覚で  
美味しく薄味に



▼減塩しないといけないと思っても具体的にどうすればいいの？と  
思っている人も多いと思います。

適塩＝自分にあった塩分量で楽しく美味しく減塩する3つの方法

- ① 塩味以外の味覚で美味しく薄味に
- ② 調味料の選び方、使い方を  
知る
- ③ 野菜や果物を食べる

では、順番に内容を見ていきましょう。

## 一、塩味以外の味覚で美味しく薄味に



▼まずは、1つ目、塩味以外の味覚で美味しく薄味にするポイントを学びます。ここでは塩味に変わるいろんな味覚を学びましょう。

▼美味しくしようと思ったらつつい塩分量が多くなって味が濃くなっていたことや物足りなくて塩をかけてしまう時などに、いろんな味覚からなるテキエンジニアのアドバイスが役立ちます。



▼皆さん、普段から出汁をとっていますか？

みそ汁やスープ、煮物などで出汁をとれば、その旨みやコクの美味しさで塩分を減らすことができます。

▼「昆布とかつお節」「昆布としいたけ」この組み合わせで出汁を取ると旨みの相乗効果でより美味しさを増すので覚えておきましょう。

さらに野菜をたっぷり入れると野菜からも旨みが出るので、より美味しくなり、塩を減らすことができます。

▼昆布などで出汁を取るとミネラルが豊富に含まれている上に、体への吸収率がとてもいいので一石二鳥です。

<参考資料>

うまみ成分を多く含む食材

こんぶ（グルタミン酸）／かつお節（イノシン酸）／干しいたけ（グアニル酸）

タマネギ、トマト、セロリなどの野菜



▼次は酸味、とても身近な食材、レモンなどの柑橘類や酢です。

あと少し塩分が欲しいなと思った時には、季節の柑橘類や酢をプラスしてみてください。

酸味で味に変化をつけると、塩分を増やさなくてもとっても美味しく食べることができます。

▼レモン以外にも、季節によってはゆずやかぼす、すだちなど季節のものを使って楽しみましょう。

またクエン酸を多く含むので、疲労回復効果も期待できます。

<参考資料>

さんみ成分を多く含む食材

レモン、ゆず、かぼす、すだち



▼次は辛味です。辛味を加えることも減塩にはとても効果的です。  
唐辛子や胡椒、カレー粉で風味付けすると、薄味でもとてもいいアクセントになり美味しく感じます。生姜や柚子胡椒なども上手に活用しましょう。

▼辛味は夏には発汗することで涼しさを感じることができ、また冬は体を温めますので年中使える強い味方です。

<参考資料>

からみ成分を多く含む食材

唐辛子、カレー粉、こしょう、香辛料



▼最後は香りです。

香りは味覚にとってとても重要な役割をします。

風邪をひいて味を感じない時は、鼻が詰まっているのが原因と言われるほど味と香りは関係が深いです。

▼ハーブや柑橘、みょうが、海苔、山菜、香味野菜など香りのある食材を使うことで嗅覚から美味しい香りのアクセントが加わり、薄味の料理でも美味しく楽しむことができます。

香りのものには季節のものも多いので、季節の香りを楽しんでください。

<参考資料>

香り成分を多く含む食材

ねぎ、しょうが、青じそ、みょうが、ハーブ、海苔、柑橘

## 二、調味料の選び方、使い方を知る

**塩**

選び方も大切!!  
質の良い本物を  
選ぶんだよ

**おみそ**

**味噌** には大さじ1杯あたり2.2g前後と、  
たくさんの塩分が含まれています

- みそ汁は汁を減らすために野菜たっぷり具沢山にする
- みそ汁はかつお節や昆布などで出汁をとる
- みそ汁は一日一杯まで

**醤油** には大さじ1杯あたり2.6g前後と、  
たくさんの塩分が含まれています

- 醤油の代わりにポン酢やソースなどを使う
- 割り醤油(出汁で醤油を割る)を使う
- テーブルの上に醤油を置かない
- 醤油はかけずに小皿に取り、つけて食べる

えんのすけ

[味噌]  
原材料:  
大豆・麦/米・麴・塩  
のみのもの

[醤油]  
原材料:  
大豆・麴・塩  
のみのもの

▼調味料の使い方、選び方も減塩の大切なポイントです。

▼味噌には大さじ1杯あたり2.2g前後とたくさんの塩分が含まれています。先程も出汁の話がありましたが、みそ汁を作るときは市販の出汁には塩分が含まれているので、昆布やかつお節などから出汁を取りましょう。また野菜たっぷり具沢山にして汁を減らすことも減塩に効果的です。さっきも出汁の話がありましたが、出汁を取ることは美味しく減塩するポイントですね。いろいろな工夫で減塩できますが、味噌は塩分量が高いのでみそ汁は1日1杯までにしましょう。

▼醤油は大さじ1杯あたり2.6g前後とたくさんの塩分が含まれています。醤油をできるだけ使わずに代わりにポン酢やソースなどを使ったり、テーブルの上に置くとついつい使ってしまうので、置かないようにしましょう。また出汁と醤油を1:1で割った「割り醤油」を使ったり、料理の上からかけずに小皿にとってつけて使うという使い方の工夫も減塩に効果的です。

▼また調味料の選び方も大切です。質の高いものを選ぶようにしましょう。原材料も添加物などの入っていないシンプルなものの方が素材の味を楽しむことができます。味噌なら大豆、麴、塩のみ、醤油なら大豆、麦、米、麴、塩のみというように原材料を意識して調味料を選んでみましょう。



▼調味料の中でも塩分量の少ないものもありますので、うまく使って美味しく減塩しましょう。

▼塩1gで比べると醤油小さじ1、米みそは大さじ1/2、その他の調味料ではマヨネーズ(卵黄)大さじ3と小さじ2弱、トマトケチャップ大さじ2、濃厚ソース大さじ1、フレンチドレッシング大さじ2と小さじ1/2強  
同じ塩分量でもこれだけ量が違います。

※食塩相当量1gあたり:マヨネーズ(卵黄)297kcal, トマトケチャップ 36kcal,  
フレンチドレッシング 135kcal

▼塩分以外にもカロリーなどのこともあるので、なるべく薄味に慣れ素材の味を楽しめるようにしましょう。

<参考資料>

食塩相当量1gあたり

マヨネーズ(全卵) 大さじ4と小さじ2弱/ウスターソース 小さじ2/ポン酢 小さじ2



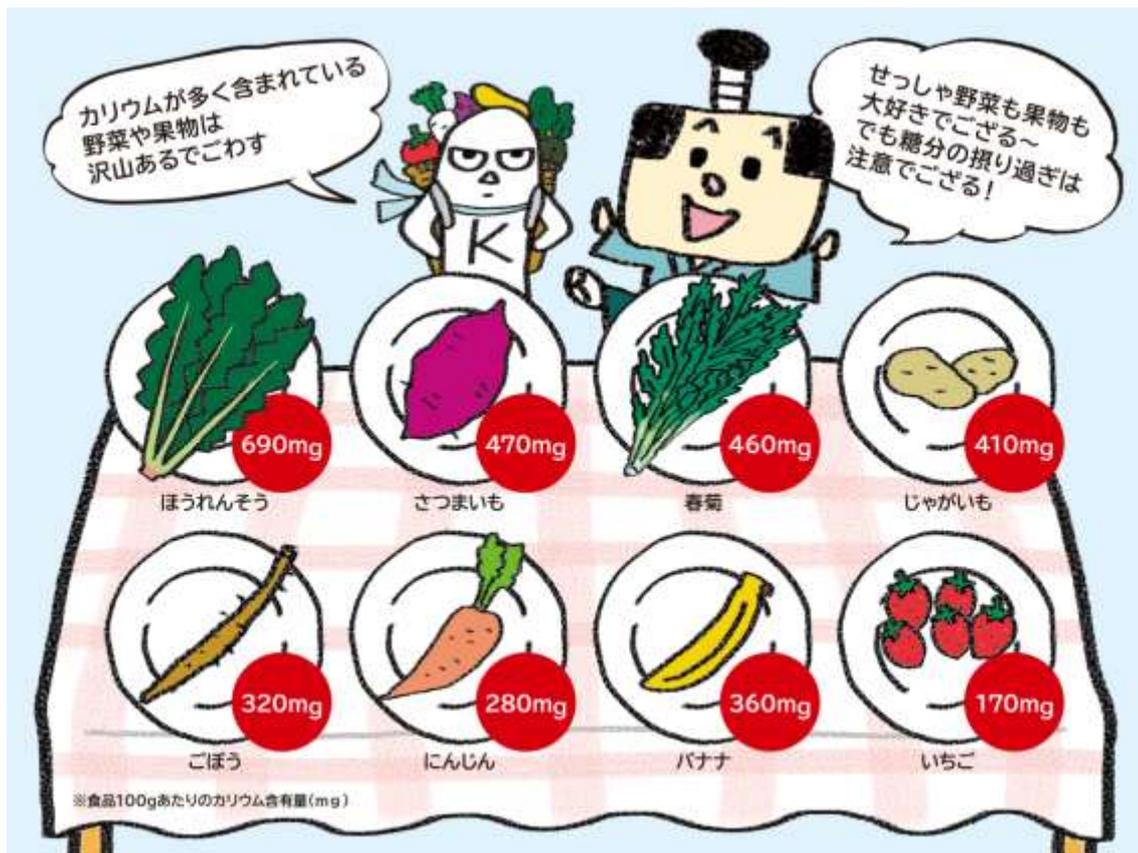
▼減塩にとって野菜や果物を摂取するのには2つの目的があります。  
 1つは野菜にはミネラルや栄養分などの旨みがたっぷりと入っています。  
 野菜をたくさん使ってしっかり炒める、煮るなどして旨みをたっぷり引き出すことで塩を減らすことができます。

▼また野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を尿とともに排泄する効果があります。塩分の過剰摂取に気をつけながら体内の塩分を外に出す効果のあるカリウムをうまく使って減塩しましょう。またカリウムには末梢血管を広げ、上がった血圧を下げようとする働きもあります。

例えばみそ汁の場合、野菜をたっぷりにしてしっかり旨みを引き出せば、味噌の量が減らせます。さらに具沢山だと汁の量を減らすことができ減塩につながります。

<参考資料>

カリウムにより余分な塩を排出するときに、体に負担がかかるので腎臓病や心臓病の人は注意。



▼カリウムが多く含まれる野菜や果物です。

日々の生活の中で少し意識をして取り入れると体内の塩分を排泄してくれますが、果物はカロリー、糖分が高いものも多いので、食べ過ぎには十分注意しましょう。

▼今日学んだ適塩生活のアドバイスを参考にしながら美味しく適塩生活を続けてください。

<参考資料>

カリウムの目標量（日本人の食事摂取基準 2015 年版）

15 歳以上 男子：3000mg 以上

女性：2600mg 以上

野菜の目標量：350 g / 日



