

# ～ 減塩の工夫 ① ～ しょうゆ差しを見直してみよう

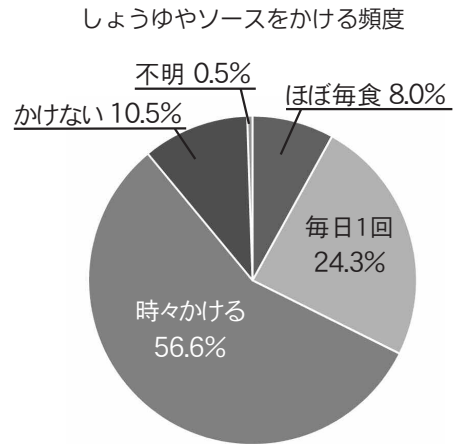
文 = 金子 和恵 (管理栄養士)

今月から3回にわたり高血圧予防のための具体的な減塩の方法を紹介します。

## 食塩のとり方 (塩分チェックシート)

羽幌町で実施している特定健診では、問診票の他に塩分のとり方についての質問票「塩分チェックシート」を記入いただき、味噌汁や漬物などの食塩量が多い食品の摂取頻度や料理の味付けなどから1日の食塩摂取量がどのくらいなのかを推定しています。その中でしょうゆやソースなどをかける頻度をきいた結果が右のグラフです。

時々かけるが半数以上で多いですが、およそ3人に1人は毎日かけていました。毎日しょうゆやソースをかけている人は、かける頻度を減らすことで減塩につながります。



## しょうゆ差しを比べてみる

しょうゆのかけ過ぎを防ぐためにはしょうゆ差し選びも重要です。

「プッシュ式」や「スプレータイプ」はワンプッシュの量が少ないため減塩に役立ちます。また、スプレータイプは料理全体にまんべんなくかけることができるため少量でもおいしく食べられることも考えられます。

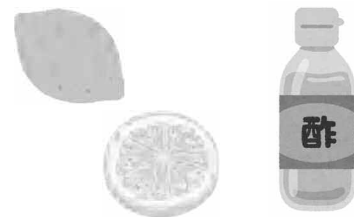
しかし、どのタイプを使うにしても使う人が減塩の意識を持つことが大切です。

一般的なタイプ	プッシュ式	スプレータイプ	ボトルタイプ
			
傾けて注ぐため少量で出すのが難しい	容器の上部を押して出すワンプッシュが約0.4cc	しょうゆが霧状に出てまんべんなくかけることができるワンプッシュが0.1cc	1滴から欲しい分まで出すことができる

## 食卓での減塩

しょうゆ差しをかえる他にも次のような工夫をすることで、しょうゆやソースからの食塩摂取量を減らすことができます。

- しょうゆ差しを食卓に置かない
- しょうゆやソースを減塩のものに変える
- しょうゆやソースを小皿に取り分け、直接かけるのではなくつける
- しょうゆやソースのかわりに、食塩を含まないレモンや酢を使う



お問い合わせ先 すこやか健康センター ☎ 62-6020