

文= 金子 和恵 (管理栄養士)

食塩とナトリウム

食塩はナトリウム (Na) とクロール (塩素: Cl) の化合物で、塩化ナトリウム (NaCl) とも呼ばれます。つまり、食塩=ナトリウムではありません。ナトリウムは成人では体内にも約100g含まれていて、細胞内外のミネラルのバランスを保つために不可欠なものですが、過剰に摂ると循環血液量等が増大し、血圧上昇の原因になります。

食品に含まれるナトリウム

しょうゆや味噌等の調味料、塩サケや漬物、練り製品等の加工食品には食塩が多く含まれていますが、ナトリウムは魚介類・肉・卵や野菜等ほとんどの食品に含まれています。そのため、食塩を摂らなくても目に見えない形でナトリウムは摂っています。

ナトリウム量は米や芋類、果物は比較的少なく、魚介類や海藻は多く含んでおり、刺身にしょうゆを付けずに食べたり、焼きのりをそのまま食べても塩味が感じられると思います。

	まがれい 100g	ホタテ 30g	豚ロース 100g	鶏卵 1個	牛乳 200ml	木綿豆腐 100g	昆布(素干し) 10g
ナトリウム (mg)	110	96	42	70	82	59	280
食塩相当量 (g)	0.3	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.7

※ 食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000

食材の味を活かす

魚介類や海藻のようにナトリウムを多く含む食品に食塩やしょうゆで濃い味付けをしてしまうとナトリウムの摂取量が多くなってしまいます。薬味や香辛料のみにしたり、食塩やしょうゆの量を今までより減らすことで食材そのものおいしさがわかり、減塩にもつながります。

- 刺身はしょうゆを付けずにわさびのみで
- 冷奴はしょうゆをかけずに生姜、かつお節、すりごま、ごま油、酢等で
- ホタテを焼くときは塩やしょうゆは使わずにこしょうのみ

梅干しや漬物を味付けに活かす

梅干しや漬物等、食塩を多く含む食品をあえ物・炒め物の調味料やドレッシングの材料として使うことで、食塩の摂り過ぎを気にせずおいしく食べることができます。

(調理例) 『ホタテの梅サラダ』 (2人分)

ホタテ貝柱 60g、レタス 50g、ブロッコリー 40g、トマト 60g、塩蔵わかめ(もどし) 20g

【梅ドレッシング】

減塩梅干し(塩分3%) 1個、減塩しょうゆ 小さじ2/3、酢 大さじ1、砂糖 小さじ1

- ① ホタテは2~4つ切りにしてさっと茹でる。
- ② レタスは手でちぎる。
- ③ ブロッコリーは茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ④ トマトは角切り、わかめは3cm程に切る。
- ⑤ 梅干しは細かく刻み、ドレッシングの材料を混ぜる。
- ⑥ ①~④を盛り付け、ドレッシングをかける。



(1人分) エネルギー 58キロカロリー
食塩相当量 0.5g