



2024  
12月号

# えいよう通信

獨協医科大学病院  
栄養部



この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで

12月になり本格的な寒さがやってきました。体を温めるため、鍋料理やスープなどを食べる機会が増えるので、寒い季節は塩分が濃い食事になりがちです。

塩分の過剰摂取は高血圧症の一番の原因といわれています。高血圧が続くと動脈硬化が進み、心疾患や脳血管疾患を引き起こす要因となります。

## 栃木県民の塩分摂取量の現状

栃木県民健康・栄養調査（令和4年度）

20歳以上の塩分摂取量の平均値

男性 **10.7 g**

女性 **8.8 g**

約**2~3 g**  
の減塩が目標

日本人の食事摂取基準（2020年度版）

20歳以上の1日の塩分摂取量の目標量

男性 **7.5 g** 未満

女性 **6.5 g** 未満

※高血圧および慢性腎臓病の重症化予防を  
目的とした目標量 **6 g**/日未満

## 塩分を減らす工夫をしてみよう！

新鮮な食材を用いて  
調理しよう！



1切れ(80g)の塩分

塩鮭 約**1.5 g**

生鮭 約**0.2 g**

主食に含まれる塩分  
に注意！



6枚切食パン1枚

塩分約**0.8 g**

漬物は1日1回以下に



たくあん2切れ  
塩分約**0.7 g**

汁物は具沢山にして、  
汁の量を少なくしよう！



みそ汁1杯  
塩分約**1.5 g**

ご飯は塩分ゼロ！

減塩のポイントは**徐々に慣れていく**ことです。

すべての料理を薄味にするよりも、**メリハリある味付け**にすることが継続させるコツです！

疾患などにより塩分摂取目標量には個人差がありますので、詳しくは医師や管理栄養士にご相談ください。

<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=170&preview=on>  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08415.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08415.html)  
[https://www.jpnsn.jp/general\\_salt\\_02.html](https://www.jpnsn.jp/general_salt_02.html)  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4501/p003/>

## 魚のカレームニエル

香辛料を利用して  
塩味に頼らずおいしさUP！



1人分当たり  
エネルギー **242kcal**  
食塩相当量 **0.9 g**

材料〈2人分〉

メカジキ	2切れ(90g×2)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
酒	大さじ1
【A】	カレー粉 小さじ1
	薄力粉 大さじ2
サラダ油	小さじ2
バター	10g
レモン	1/2個

作り方

- ①メカジキの両面に塩、こしょうを振り、酒をかけて10分程度おきます。
- ②キッチンペーパーで、①の水けを取り、混ぜ合わせた【A】を両面にまぶし、余分な粉をはたきます。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、バターを加えます。バターが溶けたら、②を並べて入れ、焼き色が付いたら裏返し、弱火にして火が通るまで焼きます。
- ④皿に盛り、適当な大きさに切ったレモンを添えて完成。

<https://www.sbfoods.co.jp/recipe/detail/02792.html>