

## 『減塩生活』

## はじめませんか？

日本人は塩分の摂り過ぎが懸念されています。  
一緒に減塩対策を考えてみましょう。

発行元：株式会社トラストファーマシー  
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10  
プリモプラート3F  
TEL:03-5958-3137  
FAX:03-5958-3138  
HP: <http://www.trust-ph.jp/>

### カリウムを摂って塩分のバランスをとろう！

カリウムはナトリウムと対抗して、細胞内外の水分量を調整したり、血圧を安定させたりします。塩分を大量に摂取すると、細胞内にあるカリウムが細胞外にあるナトリウムと入れ替わって、カリウムはそのまま尿で排泄されます。

#### ～カリウムを多く含む食品～

干しひじき	干しのり
ピスタチオ	レーズン
アボカド	納豆
枝豆	大豆
里芋	さつまいも
刻みこんぶ	おぼろこんぶ
芽きゃべつ	カツオ



煮る調理で損失されてしまうので味噌汁、スープなど煮汁ごと食べられる料理がおすすめです！その他、野菜や果物に豊富に含まれています。

### 計量スプーンによる調味料の重量及び塩分

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)
あら塩 (並塩)	5g=塩分5g	15g=塩分15g
食塩	6g=塩分6g	18g=塩分18g
精製塩	6g=塩分6g	18g=塩分18g
薄口しょうゆ	6g=塩分1g	18g=塩分3g
濃口しょうゆ	6g=塩分1g	18g=塩分3g
淡色辛味噌	6g=塩分0.7g	18g=塩分2.2g
トマトケチャップ	5g=塩分0.2g	15g=塩分0.5g
有塩バター	4g=塩分0.1g	12g=塩分0.2g

### 意外に多い？素材の食塩量

＜食塩相当量1gの量＞料理に使用する素材自体の塩分量にも気をつけて！

- \* ベーコンの薄切り・・・3枚弱 (50g)
- \* ロースハム薄切り・・・3枚弱 (40g)
- \* ウィンナーソーセージ・・・2本 (50g)
- \* アンチョビー・・・約2枚 (6g)
- \* ツナ缶・・・小約1.5缶 (110g)



### なぜ食塩を減らさなければいけないの？

塩分は摂り過ぎると血管の中の水分量を増やすことになり、それが血圧上昇につながります。高血圧は放置しておくと心筋梗塞や脳卒中などの病気を引き起こします。特に目立った症状がなく、病気が進行していくため「サイレントキラー」とも呼ばれています。

※血圧が高めの方は毎日朝晩の2回、血圧を測ることをおすすめします。

### ＜食塩摂取量の実データと目標量＞

- ◆ 平均値(成人) (平成25年国民健康・栄養調査) 男性11.1g 女性9.4g
- ◆ 目標値 (日本人の食事摂取基準2015年版) 男性8.0g未満 女性7.0g未満
- ◆ 推奨値 (高血圧) (日本高血圧学会) 男女とも6.0g未満

### ●減塩生活のポイント●

- ポイント1 **きっちり量る**  
目分量では塩分が多すぎることもあるので調味料は計量カップや計量スプーンを使いましょう。手作りすることで塩分も調整できます。
- ポイント2 **選んで買う**  
無塩、減塩などの食材を選びましょう。新鮮なものを購入することで素材の味を利用し、味付けも少なく済みます。
- ポイント3 **香辛料や風味のある食材を活用する**  
カレー粉、のり、しょうが、かんきつ類、かいわれ、葉ねぎ、黒こしょう、七味、ナッツ、いりごま、わさび、だしなどで塩分が少なくても満足できる味付けになります。

### 塩分のいろいろ Q&A

- Q お茶やビールをたくさん飲めば、塩分も尿と一緒に排泄されますか？  
A 水分を一度に多く摂っても、塩分排泄はあまり期待できません。かえって血液量が増えて血圧が上がり、心臓に負担をかけてしまいます。またアルコールは過剰に取り続けると血圧上昇を招きます。水分も塩分も節度ある摂り方をしましょう。
- Q 【天然塩】なら多めに摂っても大丈夫ですか？  
A 【天然塩】は【精製塩】よりもナトリウム量が少なく、カリウムやマグネシウム、カルシウムなどが多めに含まれています。ですがナトリウム量の違いはごくわずかなので使い過ぎれば精製塩と同じことです。
- Q 食塩摂取量は少なすぎても体に良くないのでは？  
A 極端な減塩をして電解質のバランスを崩し、元気をなくされる方もいます。逆に体の反射的な作用で血圧が上がる場合もあります。とはいえ、食品自体にもナトリウムが含まれており、塩分摂取量が多い日本人は一般的に不足の心配はありません。まずは今の食事から2～3g減塩してみましょう。

### 外食・中食のための塩分を自然に減らす食べ方



(食塩相当量)  
しょうゆ味：7.1g  
塩味・味噌味：7.3g  
とんこつ味：7.6g



(食塩相当量)  
寿司：2.3g  
しょうゆ：1～3g  
カリ：0.6g

- × スープは飲まない！
- × チャーシューやメンマは避ける！
- ゆで卵、ゆで豚、青菜はおすすめ。

- × ガリは控えめに！
- × 醤油はつけ過ぎない！
- 醤油は片面にさっとならべて。

# 今月のレシピ

## 野菜をおいしく食べよう♪ アンチョビオイルスパゲティー



### 1人分の栄養成分

エネルギー 594kcal

たんぱく質 31.7g

脂質 19.1g

塩分 1.2g

2人分 50分

材料	分量	目安量
スパゲティー	180g	
ブロッコリー	130g	
小エビ	16尾	
にんにく	1粒	
アンチョビフィレ	2枚	
ピュアオリーブ油(炒める用)	大さじ2	
スパゲティーの茹で汁	大さじ2ぐらい	
塩(味付け用)		
胡椒		
トマト(お好みで)	1/4個ぐらい	
エクストラヴァージン油(仕上げ用)	適量	

調理・監修 学校法人ミズモト学園  
東海調理製菓専門学校  
静岡県浜松市中区板屋町101-11  
<http://www.tokai-chori.ac.jp/>



### 【作り方】

- 鍋でお湯を沸かす。  
(スパゲティーを茹でるものと、ブロッコリーを茹でるものは、同じものでも大丈夫です。)
- ブロッコリーを一口大に切って茹で、芯の色が白っぽい色から鮮やかな緑になったら、氷水にうつす。冷めたら氷水からあげておく。トマトは湯むきして皮を取り、1cmほどの大きさにさいの目切りする。にんにくを潰す。
- スパゲティーを茹でる。(スパゲティーの硬さはお好みで。)
- ③と平行して、ソースを作る。フライパンに潰したにんにく、アンチョビフィレ、オリーブ油を入れて火にかける。アンチョビフィレは炒めながら箸やトングで細かくする。
- アンチョビフィレを細かくし、にんにくがきつね色になったら、にんにくを取り除く。小エビを加えて炒め、塩・胡椒をする。茹で汁を加えて煮詰める。煮詰め終わったら、火を止めて、ブロッコリーを加える。
- 茹でたスパゲティーをフライパンにあげて、火にかけてあおる。(混ぜる。)
- お皿に盛り付けて、②で切っておいたトマトをお好みで盛り付ける。

### ◀ 料理のポイント! ▶

皆さんは、パスタの茹で具合はどれくらいにしていますか? 固め、柔らかめと、好みで変わるといいます。個人で食事をされる際は、お好みの茹で具合が良いと思いますが、たまにはイタリア式の茹で具合で食べてみるのはいかがでしょうか?  
イタリアでは、『アルデンテ』の状態がベストとされています。『アルデンテ』とは、茹でたパスタの芯がだいたい針1本残っている状態をさします。そして、茹でるお湯には塩を必ず入れます。およそ目安ですが、湯:パスタ:塩=1ℓ:100g:10gとなります。以上、[パスタの茹で加減]、[お湯に塩]を実践していただければ、本格的なイタリア料理に近づけるのではないかと思います。ちなみに、オイルベース、トマトソースのパスタには、仕上げにエクストラヴァージン油をかけると、香りが引き立ち、おいしく

### ◀ 担当の先生より ▶

今回、パスタの具材として、ブロッコリー、小エビを。そして、味を引き立てるものとして、アンチョビを使いました。パスタを作る際、野菜だけでなく、アンチョビフィレや、魚介や鶏肉、豚肉、生ハムなど、味が出るものを使うと、さらにおいしくなります。他にも、今回オリーブ油を使ってオイル系のパスタにしましたが、トマトソースや生クリームを入れてトマトベース、クリームベースのパスタにしても、種類が増え、味も楽しめます。お好きな野菜、肉・魚介類を使って、おいしくパスタ料理をお召し上がりください!  
Buon appetito!(良いお食事を!)

学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校  
東海調理製菓専門学校  
目指すは一流のプロフェッショナル



## 今月のコラム~薬剤師より~

今の時期に解禁になる桜えびと生シラスは、私の大好物です。

住まいからそう遠くない場所に江の島があり、休日にふらっと食べに出掛けることがあります。水揚げされたばかりの生シラスを頂きながら輝き出す海を眺める時間は、贅沢で貴重です。

新幹線に乗って遠くへ旅行に出掛けるのも楽しいですが、日帰りできる場所で旬を楽しむのもまた違った楽しさを味わう事ができますね。

狛江和泉薬局 薬剤師 清原 良子

## 今月のコラム~医療事務より~

自宅近くを流れる野川を散歩。桜が散ったあとには黄色い菜の花と川には色鮮やかなカワセミを見かけました。

花粉症の私はやっとゆっくり外に出られる季節です。自転車で走っていると分からないが、ちょっと歩いてみるといろいろな発見があるものですね。

5月は少し疲れが出る頃です。皆さんも散歩に出て、気持ちのリフレッシュはいかがでしょうか?

狛江和泉薬局 医療事務 伊藤 みゆり

当薬局では薬剤師・管理栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。  
処方箋がなくてもお気軽にご相談ください!

## トラストファーマシーベストセクション

身体の中から綺麗になって健康に!



ごはんに入れて炊くだけ。食物繊維やミネラルがたっぷりの雑穀です。

二十一穀米  
¥490 (税込)



ヤクルトのオリゴ糖、食物繊維を配合。毎日飲んで野菜不足を解消!

青汁のめぐり  
¥1,940 (税込)



カルシウム不足の方に。レモン味で飲みやすい顆粒サプリメントです!

ドクター・UNICAL  
¥3,890 (税込)



体力不足、美容を気にされている方へ。還元型になり、さらに吸収率がUP!

還元型CoQ10 60粒  
¥4,100 (税込)



18種類の茶葉を使用したオリジナル。ノンカフェインなので妊娠されている女性、お子様にも安心です。

黒豆健康茶 30包  
¥1,730 (税込)

※販売の取り扱いのない店舗もございます。ご興味のある方はスタッフまでご相談ください。

## 薬局名

発行元:株式会社 トラストファーマシー  
住所:東京都豊島区南池袋2-6-10 3F  
TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138  
HP:<http://www.trust-ph.jp/>  
人と人のつながりからより良い価値を創造する