

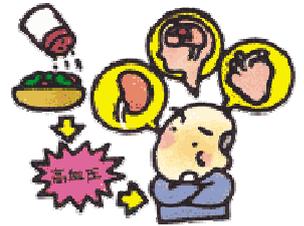


# すずらん食通信

NO.206  
平成25年12月号

## 塩分

～今日からスタート！おいしく減塩～



### 塩分と体の関係

人の体と塩分のかかわりは深く、生命を保つため、体の機能を保つためになくしてはならないものです。塩分は体にとって必要なものですが、血圧に強く関係しており、塩分の摂取量が多いと血圧は上がります。血圧が上がることによって、脳卒中や心臓病の危険性が高まりますが、塩分が直接心臓や血管に悪影響を及ぼすことも分かってきました。また、塩分の摂りすぎは腎臓病や骨粗鬆症、胃がんなどの病気にも関係しています。

### 塩分目標量

現在の日本人の塩分摂取量

男性：11.4g/日 女性：9.6g/日

(2012年版国民健康・栄養調査)



健常者の塩分目標量

男性：9g未満 女性：7.5g未満

(「日本人の食事摂取基準」2010年版)

高血圧治療を要する方の塩分目標量

6g以下

(高血圧治療ガイドライン2009年版より)

腎臓疾患患者の塩分目標量

5～8g以内 \*病態によって

(日本腎臓病学会：食事療法に関するガイドラインより)

### 隠れた塩分 知っていますか？

※特に加工食品に多く含まれます。



| 練り製品              |                           |                   | 干物・漬物・佃煮          |                   |                  |
|-------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| ちくわ<br>0.9g(1本)   | かまぼこ<br>0.8g<br>(厚さ1cm3枚) | さつまあげ<br>1.0g(1枚) | 干物<br>0.9g(小1尾)   | 梅干し<br>22g(大1個)   | たくあん<br>0.9g(2枚) |
| ロースハム<br>0.8g(2枚) | ウイナーソーセージ<br>0.6g(2本)     |                   | しらす<br>0.4g(大さじ1) | 明太子<br>0.9g(1/4個) | 佃煮<br>1.2g(大さじ1) |

### 加工食品の塩分

練り製品や漬物、コンビニやスーパーのお弁当やサンドイッチなどの加工食品には栄養成分が表示されています。しかし、ここに記載されているものは、食塩の量ではなくナトリウムの量で表示されています。食塩相当量を出すにはナトリウム量をもとに下記の式から換算します。

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$



## ✓ おいしく減塩のコツ

### 食材選びのコツ

- 旬の食材を選ぶ  
旬の食材は旨味も濃いので、薄味でも素材の味で食べられます。
- 魚介類の塩分や旨味を利用  
海水で生活する魚介類は、もともと塩分や旨味を含んでいます。上手に利用しましょう。
- カリウムを含む食材と一緒に摂る<sup>注1</sup>  
野菜や海藻、果物などに多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出し、血圧上昇を防いでくれます。  
注1...病態によっては不向きです。  
医師、管理栄養士に相談しましょう。

### 調理のコツ

- 昆布やかつお節などのだしを活用  
昆布、かつお節、煮干し、干しいたけなどは、風味豊かで上品なだしがとれます。このだしを利用すると減塩の物足りなさをカバーできます。
- 味は表面につける  
煮含ませて中まで味を浸み込ませるのではなく、仕上げに煮汁をからませるようにすると、表面に味がつき減塩につながります。
- 香味野菜やスパイスを活用  
香味野菜やスパイスを使うとインパクトのある味になり、風味も増し減塩につながります。

### 長く続けるコツ

- 塩味だけでない味覚を楽しむ  
香り、歯ごたえ、色など、五感で料理を楽しむと塩味に偏らない豊かな食事になります。
- 我慢ではなく慣れるのを目標に  
いきなりではなく、少しずつ舌を慣らすつもりで、徐々に使う量を減らしていきましょう。

## ✓ おすすめ一品料理

### ひじきのにんにく炒め

エネルギー 86kcal  
カリウム 375mg  
塩分 0.7g



| 材料        | 2人分    |
|-----------|--------|
| ひじき(乾燥)   | 12g    |
| ブロッコリー    | 3房     |
| にんにく      | 1/2かけ  |
| 赤唐辛子(輪切り) | 1/2本分  |
| オリーブ油     | 大さじ1   |
| 鶏がらスープの素  | 小さじ1/2 |
| 濃口しょうゆ    | 小さじ1   |
| こしょう      | 少々     |

#### 作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気をよくきっておく。
- ② ブロッコリーは色よくゆでて水気をしっかりきり、1房を3~4つに切る。
- ③ にんにくはつぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら赤唐辛子と①、②、鶏がらスープの素を加えて中火で炒める。
- ⑤ 炒まったら鍋肌から濃口しょうゆを加え、こしょうをふってさっと混ぜ合わせる。

にんにくの風味で、薄味でもおいしくいただけます。好みで酢を小さじ1程度入れても良いです。  
ひじきには体内の塩分を排泄するはたらきのあるカリウムが含まれています。

### 生姜入り味噌汁

エネルギー 41kcal  
カリウム 220mg  
塩分 0.9g



| 材料           | 2人分    |
|--------------|--------|
| 水菜           | 25g    |
| 大根           | 25g    |
| 油揚げ          | 1/4枚   |
| 生姜(おろす)      | 小さじ1/2 |
| 合わせみそ        | 小さじ2   |
| だし汁(昆布・かつお節) | 300cc  |

#### 作り方

- ① 水菜は3~4cmのざく切りにする。大根は短冊切りにする。
- ② 油揚げは湯をかけて油抜きし、3cm長さの千切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と大根を入れて火にかけ、大根に火が通ってきたら油揚げを入れ、味噌を溶き入れる。
- ④ 水菜と生姜を入れてひと混ぜして火を止め、器に盛る。

油揚げのコクと生姜の香り、うまみの濃い旬の野菜の使用で、味噌の量が控えめでもおいしくいただけます。  
生姜が入っているので、体がぽかぽか温まります。これからの寒い日におすすめです。

# ～すずらんイベント情報～



## すずらん薬局本店では、毎月体組成測定会を開催しています。

毎月第3火曜日に測定会を開催しています。今月は12月17日（火）です。  
測定時間は、説明を含めて5分程度です。ぜひ、ご自身の健康管理にお役立てください。

※ペースメーカーなど埋め込み式の機械が体に入っている方は測定できません。

### ●なぜ体組成測定が必要なの？

体組成とは、体重だけではわからない筋肉や骨、脂肪など、体の中の組成のことです。

年を重ねると、体力や筋肉が衰えバランス感覚も失われていきます。定期的に測って筋肉量が落ちてないか、体脂肪が増えてないかなどをみることで健康維持の目安になります。



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

### 『ふないる』からのお知らせ

### ●作品展しませんか？

趣味で集めたものを皆に紹介したい！  
自分が作ったものをみんなに見てもらいたい！という方 募集中！！



### ●見学 大歓迎！

毎週月曜日、ふないり鍼灸整骨院とすずらん薬局のコラボレーションで体操教室を開催しています。

“めざせ マイナス10歳！”  
身体年齢若返り大作戦”  
お気軽にどうぞ。

コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは  
すずらん薬局舟入店  
TEL:082-532-4193



## 「木曜カフェ・リリーベル」

すずらん薬局舟入店1階の『ふないる』で、毎月第2・4木曜日にカフェをオープンしています。たくさんの方にゆっくり利用していただけるよう、オープン時間が**午前10時から**に変更になりました。

午前中は、管理栄養士がデザートを作っています。一緒に作ってみたい、作っているところをみてみたいという方ぜひどうぞ。  
デザートレシピだけでなく、日ごろの食事のポイントなども気軽に聞けちゃいます！

### ♪スタッフ（高畑）からの一言♪

もう12月！早いですね～。  
私は年賀状をまだ書いていなくて、だんだん焦ってきております。毎年ぎりぎりであわてて作ってます。皆さんはもう書かれましたか？  
これからクリスマス、年末と慌しくなってきましたね。皆さん大掃除などでお忙しいとは思いますが、たまにはほっこりしに来てください。お待ちしております！

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～午後3時ごろ  
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

# 薬剤師からのミニ情報

## ～インフルエンザ～



インフルエンザと風邪は原因となるウイルスが異なります。風邪はのどや鼻に症状が出るのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱が出ます。さらにインフルエンザは倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強いのが特徴です。

### ✔ インフルエンザの予防

- 休養と栄養を十分取る
- 人ごみを避ける
- 適度な湿度(50～60%)を保つ
- 外出後の手洗いとうがいの励行
- マスクの着用
- 流行前のワクチン接種



### ✔ 抗インフルエンザ薬

現在使われている抗インフルエンザ薬は、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬です。体の中に入ったインフルエンザウイルスは猛烈な勢いで増え続けて、症状が出てから2～3日後(48～72時間後)に最も数が多くなります。ウイルスの量が最大になる前(48時間以内)に抗インフルエンザ薬を使って増殖を抑えれば、病気の期間を短くし、症状の悪化を防ぐことができます。ウイルスの数が少ないほど効果が大きく、早めの治療ほど効果的です。

| 薬         | 投与方法              |
|-----------|-------------------|
| タミフル(飲み薬) | 1日2回5日間           |
| リレンザ(吸入)  | 1日2回吸入を5日間        |
| ラピアクタ(点滴) | 1回(15分程度)の点滴      |
| イナビル(吸入)  | 1回吸入(大人4吸入、小人2吸入) |

※薬に関してご不明な点がございましたら、お気軽に薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、アルコールを予定しております。

### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索