



Health

## 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

# ～ あなたの腎臓 だいじょうぶ？ パート7 ～

## ～ 食事で腎臓を守る！ ②塩分を控えるコツ～

腎臓機能の低下による食事療法では、塩分、たんぱく質、カリウムなどの制限が、病態に応じて必要です。過剰な塩分摂取は、血圧を上昇させて腎臓のはたらきを低下させます。

日ごろから家族みんなで気をつけたい、減塩のコツを紹介します。

2010年に改定された「日本人の食事摂取基準」では、1日の食塩摂取が男性9g、女性7.5gとされています。高血圧の方は6g以下が目標とされていますが、他に疾病がある場合や腎機能の状況によって異なるため、服薬・通院中の方は、主治医の指導に従ってください。



### 今より薄味に・・・減塩でも美味しい工夫

1. 塩鮭や干物類はやめて、生魚を用いる。また、塩蔵品、加工品、インスタント食品はなるべくやめて、そのままでも美味しい、新鮮な食材を用いる。
2. 汁物は1日に1回程度にし、具沢山にして、汁量を少なくする。  
麺類は、麺にも塩分が含まれていることが多いので、スープは飲まないようにする。
3. 煮物などは、中まで味をしみこませるのではなく、最後に調味料を加えて、表面に味をつける。例えば鍋物だと、すき焼きやおでんより、湯豆腐やしゃぶしゃぶにする。
4. 調理の際、ダシ（かつお・こんぶ等）の旨みを効かせて塩分を減らす。化学調味料は、天然のダシより塩分が含まれているので控える。
5. 香辛料（わさび、しょうがなど）や、香りのある野菜（みつば、ネギなど）、のり、ゴマなどの風味、かんきつ類や、お酢の酸味を利用して調味する。  
また、油脂のコクや、調理法で香ばしさを生かして。



### 塩分1gに相当する 調味料の目安量

こいくちしょうゆ 小さじ1強（7g）  
 ポン酢しょうゆ・減塩しょうゆ  
 小さじ2弱（10g）  
 みそ 小さじ2弱（8g）  
 ～調味料は、計量することをオススメします～

