

第5回 病態栄養部だより 冬季号

病態栄養部 石川香織

塩分管理は体重&血圧管理！

しょっぱいの
大好き！

のどが
かわくなあ…

あれ、体重が
増えてる…

頭が痛い…
吐き気がする



塩分を
たくさんとる

水を飲む

体重が増える

血圧が高くなる

体の塩分濃度が高くなり、
体が血液中の塩分を薄めよ
うとするため、自然と水が
欲しくなります

★水を多くとることで体重が増えます
★血液量が増えるため心臓に負担が
かかり、血圧が高くなります

楽しくおいしい減塩を！

酢飯は口当たりがよくさっぱりしていますが、案外塩分が多いもの。
塩分は一日6gが目安です。一食2g以内に、食べすぎには気を付けましょう。

助六弁当



醤油のつけ方で塩分が変わる！？

すし飯側
につける

ネタ側
につける



すし5個で
塩分1g

すし5個で
塩分0.5g

にいがた減塩ル
ネサンス運動より

塩分合計4g

いなり寿司：1個0.6g→3個で1.8g
太巻き：1個0.5g→4個で2g
生姜の甘酢漬5g：0.2g

～食べ方のススメ～

生姜の甘酢漬、いなり寿司1個、
太巻き1個は残す

しょうゆをすし飯側につけると多く吸ってしまいますが、
ネタ側だと約半分で済みます。
ぜひネタ側につけてみましょう！

おいなり風ごはん

- ★包まない、簡単ななり寿司！
- ★すし酢に塩を使わないことで、塩分をカット！

【材料(2人前)】

白米 1合
昆布 適当
水 175mL

減塩
ポイント！

すし酢

- ★ 砂糖 小さじ2
- 酢 大さじ2
- きざみ油揚げ 40g
- 減塩しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 酒 小さじ2
- 甘酢生姜 10g
- お好みでごま、絹さやなど



栄養価(1人分)

エネルギー 464kcal
たんぱく質 10.0g
塩分 0.8g
カリウム 124mg
リン 139mg



<作り方>

- ① 洗米し、昆布と水で炊く
- ② ★を混ぜあわせ、すし酢を作っておく
- ③ 炊きたてのごはんにすし酢を入れ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる
- ④ 油揚げを●の調味料で煮切る
- ⑤ すし飯に煮切った油揚げ、きざんだ甘酢生姜、白ごまを混ぜ合わせる
- ⑥ 茶碗によそい、お好みできぬさややきざみのりをかざれば完成

市販品の使い方

<すし酢>



大さじ1杯
=塩分約1g



市販のすし酢は大変便利ですが、塩分が多く入っていますので手作りがおすすめです。使う場合は、1人当たり大さじ1杯が目安です。

<いなりあげ>

30枚入1枚
=塩分約0.1g

16枚入1枚
=塩分約0.1g



味がついたいなりあげは塩分が0.1gと少なめ。目安は3~4枚です。
(メーカーによって塩分量が違いますので、よく確認しましょう)