

- 13日 さつまいもの日
- 毎月17日 減塩の日
- 18日 冷凍食品

加工食品の減塩方法

●ソーセージ/練り物

切れ目を入れ茹でる



●インスタント食品

粉末スープの
1/2~2/3を入れる。



白身魚のピカタ

～オーロラソース～

[材料] (2人分) 塩分 ● g

- ・白身魚：60g
- ・小麦粉：8g
- ・卵：20g
- ・油：適量
- ・レモン 1/8



《オーロラソース》

- ・ケチャップ：16g
- ・マヨネーズ：16g

[作り方]

- ①白身魚の全体に小麦粉をふる。
- ②熱したフライパンに油をひき溶き卵にくぐらせた①を弱火で焼く。
- ③両面焼き色がつくまで焼き、オーロラソースをかける。
- ④レモンを添える。

私たちの身体に必要な塩。塩分は、血圧と体重のコントロールに大きく影響してきます。透析患者さんは、塩味を感じにくい人が多いと言われています。

敵塩 塩分の多い食事を知って塩分の過剰摂取を防ぎましょう。

意外と塩分含有量が多いメニュー

カレー	カレールウ	1人前	2.0g	ルウは塩分が多い。
握り寿司	しゃりのみ	5貫	1.5g	しゃりの材料：酢、砂糖、塩
おでん	板こんにゃく	1個	1.0g	糸こんにゃくの方が0.5g 塩分が少ない

市販のすし酢には、塩分が含まれています。

おでんの食べ方の工夫 塩分含有量の少ない具材

がんも	0.3g	厚揚げ	0.2g	餅巾着	0.2g
牛すじ	0.3g	卵	0.5g	大根	0.6g

適塩 透析患者さんの塩分摂取目標量：6g/日

自分の身体に適した塩分摂取を行う工夫

・香辛料の活用【にんにく・唐辛子・ハーブ・スパイス】



メニュー例：牛肉とごぼうの唐辛子炒め、ガーリックライス

・酸味と酢の活用【柑橘類（レモン、かぼす、すだち、りんご酢、バルサミコ）】

素敵塩

塩が不足すると身体にさまざまな不調が生じてしまいます。健康維持に大切な調味料です。

塩の効果

- ・食欲増進効果
- ・疲労回復効果

天然塩（自然塩）はミネラルバランスがよいです。

耳より情報

「エレキソルト」をご存じですか？

2023年中に発売予定の減塩食の塩味を5割増しにする食器です。将来、減塩に気を使う必要がなくなるかもしれませんね。

