

透析だより 6月

今年の夏至は6月22日です。暦（こよみ）ではこの日から本格的な夏といわれ、晴れて気温が高くなったり、ジトジトと蒸し暑くなり食生活も乱れやすい季節ですね。

今月は、血圧や水分管理の上で大切な「調味料と塩分」についてのお話です。

どっちの塩分量が多い？ 小さじ1杯で比べてみましょう！

私たちの食生活で調味料は欠かせませんね。多くの調味料が売られていますが、似たような調味料の塩分量を比較してみましょう。オレンジ色が小さじ1杯あたりの塩分量になります。

薄（淡）醤油 と 濃口醤油



1.0g



0.9g

👉 ポン酢は醤油の約半分（0.5g）の塩分量です！

ウスターソース と とんかつソース



0.5g



0.3g

👉 ケチャップはウスターソース約半分（0.2g）の塩分量です！

麦みそ と 赤みそ



0.6g



0.8g

👉 麦みそ(12g)味噌汁は1杯 1.2gの塩分量になります！

和風ドレッシング と 洋風ドレッシング



0.4g



0.2g

👉 ドレッシングの種類で多少違います！一般的に和風の方が塩分量は多いです。

今日から出来る減塩（塩分を減らす）のポイント（塩分計算しなくても出来ます♪）

- ① 小皿に出して使う：かけて食べるとどのくらい使ったか分からずかけ過ぎにつながります。
⇒ 刺身を食べるように調味料を小皿に出してつけて食べましょう！
- ② インスタントもひと工夫：スープを多めのお湯で薄めても汁を全部飲めば塩分を減らしたことはありません。
⇒ インスタント味噌汁や袋入りの調味料は、少しだけ捨てましょう！
- ③ 薬味をプラス：麺つゆは薄めるタイプもあるので表示をよくみましょう。
⇒ 麺つゆに小ネギやチューブ入りのショウガなど風味を足しましょう！

★ 簡単減塩しょうゆ ★ 市販の減塩醤油を買わなくても作れます♪

1. 味噌汁など料理で出し汁を作ったら、その出し汁を小さめの容器に移す。
2. 1に出し汁と同じ量の濃口醤油で薄めて完成。＊冷蔵保存で2日くらいで使いましょう。

様

