

# ういとり



ういとりとは——  
富山弁の“うい” (つらい、苦しい) をとるという意味です。

## 特集 病院管理栄養士が提案する 減塩のコツ&メニュー

～減塩ポイントをつかみ、日ごろから減塩調整しましょう～

**減塩のポイントや病気との関連性について考えてみましょう。**

**和食料理に欠かせない「さ・し・す・せ・そ」(砂糖、塩、酢、しょう油、味噌)の調味料。しょう油や味噌の塩分濃度が気になる方も多いかと思われます。そこで、当院の管理栄養士が提案する減塩メニューをみながら、減塩のポイントや病気との関連性について考えてみましょう。**

**減塩のポイント**は調味料選びや味つけにあります。塩分のとり過ぎが体によくなからといって、味つけの薄い料理では食欲も減退してしまいますよね。そんな時は、ひと工夫するだけで、より美味しく食べることができます。

たとえば調味料選び。しょう油では、濃口しょう油より減塩しょう油を選ぶと、塩分が約半分ほどカットできます。気をつけたいのは薄口しょう油。色が薄くて塩分が薄そうですが、薄口しょう油は濃口しょう油より塩分が多いのです。

**香辛料などを用いて美味しさアップ!**

ほかに風味を引き出す工夫と

また、調理の際、食材に少し焦げ目をつけることで、香ばしさから塩気を感じることもできます。

ただし、焦がし過ぎにご注意ください。

**外食時にも減塩調整に努めましょう**

外食の際は、なかなか減塩調整が難しいですね。

最近では、メニューに、塩分含有量を表示しているお店も増えてきました。メニューを選ぶ際、目を通す習慣を身につけましょう。

**第4回 地域ういとり公開講座**  
手軽にできる減塩メニュー

**【日時】** 11月16日(木)  
午後3:00～4:00



**【場所】** 横田病院1階ロビーにお集まりください

**【講師】** 横田病院栄養科スタッフ

※事前申し込みは必要ありません。

**【駐車場】** 当院の駐車場をご利用ください

**【問い合わせ】** 横田病院 総務課  
076-425-2800 (代表)

# 教えて!! ういとり先生 第6回

特定医療法人財団博仁会 横田病院

今月の担当



院長 菅原秀徳先生



副院長 村田浩之先生



医師 廣瀬雅代先生

今号のテーマ

## 塩と人間のおはなし

～どれくらい摂取してもいいの?～

医療用語やしくみなどについてQ&A形式でわかりやすく解説するこのコーナー。今回は塩と人間の関係について説明します。

**はじめに**

塩は味覚の元であるほかに、殺菌、食品の保存、免疫力の向上など、さまざまな効果をもたらしてくれているので、私たちが生きていく上で欠かせない存在です。一方、塩をとり過ぎると体によくないことがよく知られています。

**Q** 塩分をとりすぎるとどうなるの?

**A** まず、予備知識としてですが、人間の体の約65%が水でできています。水といってもただの水ではありません。約0・9%の塩分濃度に厳格に保たれていて、それより濃くても薄くても人間は命を維持できません。

① **高血圧症**

塩分を過剰に摂取すると、それを薄めるために水分量が増えます。つまり喉が渇いて水分をたくさん摂取したり、尿の量を減らして体内に水分を保持し

ようとします。こうして体の水分量が多くなると、血液の量も増えて血圧上昇の原因となります。

② **腎臓疾患**

腎臓は体の塩分濃度、水分量を調整して常に一定にする働きがあります。体内に過剰な塩分、水分があると、腎臓は尿としてそれらを排泄、調整しようと働きます。つまり腎臓に負担がかかってしまうのです。

③ **不整脈や心疾患**

心臓の筋肉は電気刺激で収縮します。塩分(ナトリウム)はその電気刺激の発生に重要な役割を果たしています。しかし過剰なナトリウムはその働きに異常を生じさせ、不整脈、ひいては心臓病を引き起こす可能性があります。

**Q** 一日あたりの塩分の適正摂取量は?

**A** 一日の塩分摂取量は、健康な成人男性で8g未満、女性で7g未満です。高血圧の場合には6g以下、腎疾患の方は3～6gが適正です。普段の食事で、塩分を多く含む食品に気をつけるなど、セルフチェックが大事です。

地域のみなさんの心と体の“憂い”を“取る”まちなか医療情報紙  
ういとり

発行  
特定医療法人財団博仁会  
横田病院  
〒939-8085  
富山市中野新町1-1-11  
tel076-425-2800

**配布エリア**

**総曲輪地区** ●越前町、西町

**星井町地区** ●中野新町、太田口通り、星井町、山王町、西中野本町、西中野町

**五番町地区** ●上本町、五番町、南新町、古鍛冶町、南田町、梅沢町

**西田地方地区** ●花園町、千石町、西田地方町、磯部町、長柄町

**堀川地区** ●東中野町、大泉町

### ③ 里芋の煮っころがし

材料 (2人分)  
里芋 80g

(A)  
濃口しょう油…3cc  
(小さじ1/2)  
砂糖…1g  
和風だしの素…0.4g

<作り方>

- ①里芋は皮をむき、乱切りにした後、ゆでてぬめりを取る
- ②鍋に①と(A)を入れ、ゆっくり煮る



<1人分の栄養価>  
エネルギー:  
26kcal  
たんぱく質:  
0.7g  
食塩相当量:  
0.3g



調味料を変えるだけで、  
エネルギーアップ!

ゴマ和え (2人分)

黒すりゴマ…4g  
砂糖…6g (小さじ2)  
味噌…6g (小さじ1)  
みりん…4cc

1人分の栄養価  
エネルギー: 58kcal  
たんぱく質: 1.4g  
食塩相当量: 0.4g



### ④ きのこと汁

材料 (2人分)  
えのき…20g  
しめじ…20g  
なめこ…20g  
まいたけ…20g  
うす揚げ…1/2枚  
味噌…12g (小さじ2)  
和風だしの素…1g  
水…240cc

<作り方>

- ①きのこ、うす揚げは適当な大きさに切る
- ②鍋に水と和風だしの素を入れ、沸騰してきたら①を入れる
- ③さらに煮立ったら味噌を加えて、味を調える

具材が豊かだと  
食べごたえも  
ありますよ



<1人分の栄養価>  
エネルギー:  
41kcal  
たんぱく質:  
3.1g  
食塩相当量:  
0.9g

<1人分の栄養価>  
エネルギー:  
198kcal  
たんぱく質:  
13.8g  
食塩相当量:  
0.4g

ポイント★鮭の代わりに「鯖」や「鰯」など好みの魚で作ってもおいしく召し上がれます

### ① 鮭のマヨネーズ焼き ピーマンのソテー・レタス添え

材料 (2人分)  
鮭…2切れ  
コショウ…少々  
油…4g (小さじ1)

(A)  
マヨネーズ…24g (大さじ2)  
ネギ…適量

ピーマン…2/4個  
パプリカ…適量  
油…2g  
塩…0.2g  
コショウ…少々  
レタス…適量

<作り方>

- ①鮭にコショウで下味をつける
- ②フライパンに油を熱し、①の両面を焼く
- ③②の片面に(A)のマヨネーズをのせ、焼き色を付ける
- ④油を入れてピーマンとパプリカを炒め、塩コショウする
- ⑤器にレタス、ピーマンのソテーと鮭を盛り付ける



マヨネーズを「ネギ味噌」、魚の調理方法を「ムニエル」(小麦粉をまぶしバターで焼く調理法)にすることでエネルギーカット!



ネギ味噌(2人分)  
味噌…12g(小さじ2)  
砂糖…6g(小さじ2)  
ネギ…適量



季節の食材も  
使った  
減塩メニュー

横田病院栄養科

<1人分の栄養価>  
エネルギー:  
107kcal  
たんぱく質:  
3.6g  
食塩相当量:  
0.5g

ポイント★Aの合わせ調味料を変えるだけで、  
エネルギーアップになります

春雨サラダ (2人分)  
マヨネーズ…大さじ2  
コショウ…少々

1人分の栄養価  
エネルギー: 170kcal  
たんぱく質: 3.6g  
食塩相当量: 0.3g



### ② 拌三絲 (バンサンズー)

材料 (2人分)  
春雨…20g  
キュウリ…60g  
卵…1個  
油…2g (小さじ1/2)

(A)  
濃口しょう油…6cc (小さじ1)  
ゴマ油…4cc (小さじ1)  
酢…10cc (小さじ2)

<作り方>

- ①春雨を熱湯で戻す
- ②フライパンに油を熱し、炒り卵を作る
- ③千切りにしたキュウリと①、②、(A)を混ぜ合わせる  
(※キュウリは塩もみをするとしんなりとして食べやすくなる)