



塩分について知ろう！ 第2回「食品の塩分量を知ろう！」

○日本人の食事摂取基準(2020)では、食塩(ナトリウム)摂取量の目標量を、「男性7.5g未満」「女性6.5g未満」としています。(高血圧や慢性腎臓病予防の観点では、男女ともに6.0g未満とされています。)

しかし、現状では1日あたり男性10.9g、女性9.3gと過剰に塩分を摂取しています。(健康日本21より)

また、銚子市は地域柄、比較的味の濃いものを好む傾向にあります。

それでは、身近な食べ物の食塩相当量を見てみましょう！！

あじの干物1枚80g 約0.7g	塩サケ1切れ80g(辛口) 約3.8g	みそ汁 約1~1.2g	粉末コーンスープ 約1.1g	親子丼 約3.7g	カレーライス 約2.3g	トンカツ150g 約1.8g(ソースは含まない)
食パン6枚切り1枚とバター10g 約0.8g	ポテトサラダ100g 約1g	にぎり寿司10巻 約2~3g(醤油は含まない)	味噌ラーメン 約5.9g	照り焼きバーガー1個 約2.6g	フライドポテトM 約0.8g	ピザ1枚(280g) 約3.1g
明太子1腹 約2.2g	たくあん1切れ 約0.4g	梅干し1個 約2.2g	ちくわ1本 約0.8g	ロースハム1枚 約0.3g	ウインナー1本 約0.5g	カップめん 約4.9g
えびせん1袋77g 1袋約1.8g	コンビニ唐揚げ1個 約1.5g	バニラアイス1個 約0.1g	オールドファッション1個 約0.8g	ホットケーキ1枚約 約0.7g	プリン1個 約0.2g	ショートケーキ1個 約0.1~0.2g
中濃ソース 大さじ1 0.9g 小さじ1 0.3g	マヨネーズ 大さじ1 0.2g 小さじ1 0.1g	ケチャップ 大さじ1 0.5g 小さじ1 0.2g	和風ドレッシング 大さじ1 1.1g 小さじ1 0.4g	濃い口しょうゆ 大さじ1 2.6g 小さじ1 0.9g	みそ 大さじ1 2.2g 小さじ1 0.7g	3倍濃縮めんつゆ 大さじ1 1.8g 小さじ1 0.6g

保存食(明太子や漬物)や加工品(ウインナー、練り物)などは、塩分で日持ちさせる食べ物なので、食塩相当量が多くなります。また、カレーやラーメン、ハンバーガー、カップ麺、ドレッシングなどは油脂を多く含みます。油脂は、塩味を感じにくくさせるので、味をしっかり感じさせるためには食塩を多く使用する必要があります。甘いものにも実は塩分があり、ドーナツやホットケーキなどは、ポテトチップスや中濃ソース大さじ1と同じくらいの食塩相当量がありますね。何気なくかけている調味料類にも塩分がしっかり含まれています。普段から、よく食べる食品の表示(食塩相当量)をチェックし、調味料なども意識してみると、自分がどのくらいの食塩をとっているのか把握できますよ。



第3回目は、塩分のとり過ぎ予防のためにはどうすればいいのかをお知らせします。

作ってみよう！おすすめCOOKING

<銚子の光 BBQソースのかりかりめひかり>

(材料・4人分)

めひかり	8尾
澱粉	適量
玉葱	1/4個
にんにく	1/2かけ
パイン缶詰	20g
しょうが	少々
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ2
酒	小さじ1.1/2
みりん	小さじ1.1/2
豆板醤	少々
ごま油	小さじ1

(作り方)

- ①めひかりは、内臓をとり澱粉をつけて油でしっかりめに揚げる。
- ②玉葱、パインはみじん切りにして、にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ③Aを鍋にいれさっと煮立たせる
- ④揚げためひかりにソースをかけて完成です。

A

BBQソースは、にんにくがよくきいて、パインの甘味や風味が醤油ともよく合う美味しいソースです。めひかりだけではなく、他の魚の唐揚げや豚や鶏肉のソースとしても美味しいですよ。めひかりが手に入らない時は、別の魚や肉で作ってください。

このレシピは、11月に給食で実際に提供したものです。銚子商業高校海洋科の生徒が考え、千葉県漁業協同組合連合会、給食センターと連携し提供されました。子どもたちや先生方からレシピを知りたい、との声をいただいたのでご紹介いたします！

