



減塩を意識していますか？パート2 コロナ禍でも減塩を！

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の重症化リスクの可能性が高いのは高齢者、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満(BMI30以上)である方^{※1}と言われています。慢性腎臓病や高血圧を有する方は、食塩を減らすことにより血管に負担をかけないことが大切です。先月のえいようだよりも参考に、減塩を意識していきましょう！



食塩摂取量の1日あたりの目標量^{※2}

男性・・・7.5g 女性・・・6.5g
慢性腎不全や高血圧の方・・・6.0g

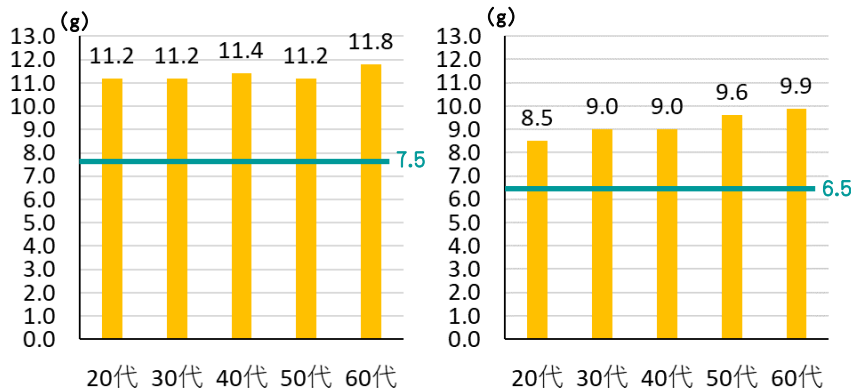


ラーメン1杯
食塩6.0g
汁を残すと
-4.4g

静岡市民の1日あたりの食塩摂取量は？^{※3}
(20～69歳まで)

男性・・・11.4g

女性・・・9.2g



【図】参考に改編：令和元年度 静岡市食生活・生活習慣における実態調査結果【概要版（食事編）】（静岡市）

全国の平均摂取量(先月のえいようだより参照)と同程度の摂取量で、**目標量より1.2～3.4g多**いです。

静岡市の報告では・・・^{※4}

静岡市の高血圧の方は男性が全国より多く、女性は駿河区、清水区で多い！

減塩をするには
どうしたらいい？

静岡県中部ではおでんを食べる回数が多いです。^{※4}食塩はちくわやはんぺんなどの練り製品に多く含まれているので、大根やこんにやくに変えると**-0.5～-1.8gの減塩**になります。



おでん1人前
食塩4.4g

(平成30年10月号を参照:当院HP)

出典・参考 ※1：新型コロナウイルス感染症COVID-19診療の手引き第4版（厚生労働省）000702064.pdf (mhlw.go.jp)
※2：日本人の食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）
※3・4：令和元年度 静岡市食生活・生活習慣における実態調査結果【概要版（食事編）】（静岡市）

今月のレシピ お酢とすだちでさっぱりと ～ぶりの緑酢がけ～

材料（2人分）

ぶり	・・・2切れ	大根	・・・50g
酒	・・・大さじ1	きゅうり	・・・50g（1/2本）
油	・・・大さじ1	酢・減塩醤油・みりん	・・・各大さじ1
		すだち	・・・1/2個

作り方 ※大根・きゅうり・すだちはよく洗う。

- ①ぶりに酒を15分漬け臭みを取る。ぶりから出てきたドリップは捨てる。
- ②フライパンに油をしき、中火で①のぶりに火を通す。
- ③大根・きゅうりはすりおろし、汁気を切る。
- ④調味料は合わせて③と混ぜ、レンジまたは鍋で加熱する。
- ⑤お皿に②・④を盛り付け、すだちをしぼって完成。

ポン酢も簡単でおすすめてです
大さじ1で
食塩 1.0g



1人分 エネルギー:310kcal たんぱく質:18.2g 食塩:0.9g