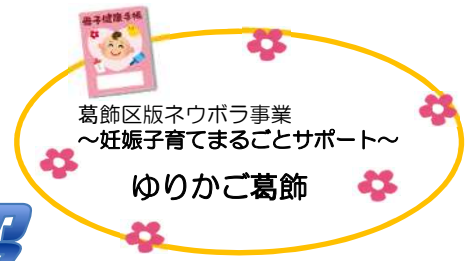


妊娠中と産後を健やかに過ごすための



栄養ワンポイント情報

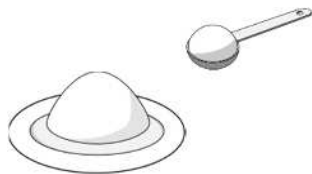
『塩分』に気を付けて！と言われたら



なぜ塩分に気を付けないといけないの？

「塩分(=食塩)に気を付ける」とは、ナトリウムをとりすぎないようにすることです。

食塩は、別名：塩化ナトリウムと言い、ナトリウムはとりすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり血圧が上昇します。同時に水分を体内に取り込もうとしてむくみが出てきます。むくみ、たんぱく尿、高血圧、急激な体重増加など、妊娠高血圧症候群の症状が現れると胎児の発育にも影響します。



| 1日の食塩摂取目安量 (g) | |
|----------------|--------|
| 妊娠していない女性 | 6.5g未満 |
| 妊娠中の女性 | 6.5g未満 |
| 授乳中の女性 | 6.5g未満 |

(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

食塩の平均摂取量はどれくらい？

| | | |
|-----------|----------|----------|
| 妊娠していない女性 | 20代 8.3g | 30代 8.5g |
| 妊娠中の女性 | 7.6g | |
| 授乳中の女性 | 8.2g | |

(令和元年国民健康・栄養調査より)



- 食塩を上手に控えるには・・・
- ポイント1 食塩を多く含む食品を控える
 - ポイント2 汁物は薄味、少量を心がける
 - ポイント3 栄養成分表示を活用する
 - ポイント4 酸味や香りのあるものを利用する
 - ポイント5 カリウムを多く含む食品を食べる
 - ポイント6 調味料の使いすぎに注意する



栄養成分表示を活用しよう

食塩相当量を確認しましょう。

スープを残すと食塩を減らすことができます

栄養成分表示
1食(75g)当たり

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 345kcal |
| たんぱく質 | : 10.7g |
| 脂質 | : 12.4g |
| 炭水化物 | : 47.7g |
| 食塩相当量 | : 5.2g |
| めん薬味 | : 2.6g |
| スープ | : 2.6g |



一般的な調味料の食塩量

商品により差があります。その商品に表示があればそちらを参考にしてください。

調味料によって1回に使用する量が異なるので、使う量を考慮して活用してください。



| 調味料名 | 食塩相当量 (小さじ1杯(5cc)) | 調味料名 | 食塩相当量 (小さじ1杯(5cc)) |
|-----------|-----------------------|-------------|-----------------------|
| 食塩 | 6g | 三倍濃縮めんつゆ | 0.7g |
| 顆粒中華だし | 1.4g | ウスターソース | 0.5g |
| 顆粒和風だし | 1.2g | 寿司酢 | 0.4g |
| 豆板醤 | 1.2g | ノンオイルドレッシング | 0.4g |
| しょうゆ(濃口) | 0.9g | 濃厚ソース | 0.3g |
| 味噌(淡色辛みそ) | 0.7g | ぽん酢しょうゆ | 0.5g |
| オイスターソース | 0.7g | トマトケチャップ | 0.2g |
| 焼き肉のたれ | 0.5g | マヨネーズ(卵黄型) | 0.1g |

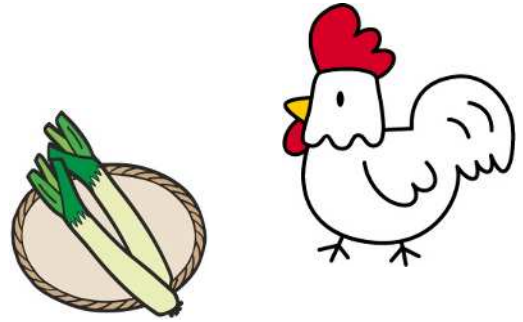
下味なしで、食塩カット！ 油も減らせるメニューです

減塩レシピ①

蒸し鶏のパリパリ焼き ネギソース

材料(2人分)

| | |
|------------------|------------|
| 鶏もも肉 | 180g(2/3枚) |
| A 長ネギ(青い部分をぶつ切り) | 1本分 |
| しょうが(皮付きを薄切り) | ひとかけ |
| 酒 | 大さじ1 |
| 水 | 100cc |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 油 | 小さじ1 |
| B 長ネギ(みじん切り) | 1/5本 |
| しょうゆ | 大さじ1弱 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | ひとつまみ |
| ごま油 | 少々 |



栄養成分表示(1人分)

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 283kcal | たんぱく質 | 16.3g |
| 脂質 | 19.2g | 炭水化物 | 8.3g |
| 食塩相当量 | 1.2g | | |
| カリウム | 198mg | | |

作り方

1. 鶏もも肉は厚みのあるところは切れ目を入れて広げる。
2. 鍋に、鶏肉とAを入れて火にかけ、沸騰したら10分蒸し煮にし、火を止めて5分ほど余熱で火を通す。
3. 2を鍋から取り出し、温かいうちに片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱し、強火で両面をパリッと焼く。食べやすくそぎ切りにする。
4. 皿に3を並べ、混ぜ合わせたBをかける。
5. 分量外でレタスやトマトなど野菜を付け合わせると彩りも良く栄養バランスもアップする。

一口メモ

食塩を減らすため、鶏肉に下味の塩は振りません。

鍋でゆでてからフライパンで焼くため、少量の油で表面をパリッと焼くことができます。捨ててしまう長ネギの青い部分やしょうがや酒を加えて下ゆですること、鶏の臭みが取れ、おいしく柔らかく仕上がります。

ヨーグルトを使えば食塩を減らすことができます

減塩レシピ②

キャベツときゅうりの味噌ヨーグルト浅漬け

材料(2人分)

| | |
|-----------------|----------|
| キャベツ | 2枚(120g) |
| きゅうり | 2/3本 |
| パプリカ | 1/3個 |
| 塩 | ほんの少々 |
| ヨーグルト (プレーン) | 大さじ2 |
| 味噌 | 小さじ1.5 |



栄養成分表示(1人分)

| | | | | | |
|-------|--------|-------|------|----|------|
| エネルギー | 40kcal | たんぱく質 | 2.3g | 脂質 | 0.9g |
| 炭水化物 | 7.0g | 食塩相当量 | 0.8g | | |
| カリウム | 220mg | | | | |

作り方

1. キャベツは芯を取りざく切り、きゅうりとパプリカは乱切りにする。
2. 袋に1の野菜を入れ、塩少々を入れて袋の上からもむ。
3. 野菜がしんなりしたらみそとヨーグルトを加えて少しもむ。
4. 冷蔵庫で30分程度漬ける。

一口メモ

初めに塩少々を加えてもむのは、調味料と絡みやすくするためです。ほんの少量にしましょう。

ヨーグルトは塩分を含まない食品です。味噌のほか、マヨネーズやカレーに加えて味をまろやかにしたり、酸味を加えたりして、おいしく塩分を減らすことができます。調味料を延ばすのに重宝する食材です。

～カリウムを上手にとるには～

カリウムは、野菜や果物などに多く含まれ、余分な塩分を排泄する働きがあります。水に溶け出る性質があるので、水にさらすと放出され、ゆでて食べる場合は、ゆで汁に溶け出します。

下ゆですることアクを除き、おいしく食べられる食材もあります。水にさらす場合は大きめに切って短時間にしましょう。

汁物に使う野菜は、具たくさんにして汁を少なめにし、調味のための味噌やしょうゆを少なくすると、カリウムは無駄なくとれ、塩分を少なくすることができます。