

健康講座

①
～栄養科より



市販の鍋の素ってどのくらいの塩分があるの？

スーパーに行くと、鍋の素のコーナーに沢山の種類が並んでいますよね。最近は一人用の鍋の素が売っていたり、液体タイプの鍋の素はスープに具を入れれば簡単にできるのでお手軽ですが、味によって塩分量の違いがあります。

<1人前の鍋の素の塩分量>

寄せ鍋の素
塩分2.8～3.9g

塩ちゃんこ鍋の素
塩分2.8～3.3g

みそ鍋の素
塩分3.2～4.5g

キムチ鍋の素
塩分3.4～3.8g

濃厚白湯鍋の素
塩分2.8～3.9g

豆乳ごま鍋の素
塩分3.1～4.2g

とんこつ醤油鍋の素
塩分3.4g

ごま坦々鍋の素
塩分3.8g



他にも、すき焼きのたれ1人前
塩分約7.4g含まれています。





寒くなるとこれまた美味しいおでん。
市販のおでんつゆの顆粒タイプのもの
1袋(5人前)で塩分約11g含まれています。

塩分の1日の
目標量は
男性7.5g未満
女性6.5g未満

お鍋のシメにも注意！

お鍋の後の楽しみでもあるシメの雑炊や麺類はお鍋の素の汁を吸ってしまうため塩分の摂り過ぎにつながり、食べ過ぎの原因にもなるため気をつけましょう。

ちなみに、ゆでうどん1袋  にも約0.5g、ゆで中華めん1玉分  にも約0.4gの塩分が含まれています。



旨味が出ていて美味しいですが
塩分過多になりやすい！



シメのものを入れる前に半分くらい汁
を捨てて水を足したり、シメをしない
ことで塩分摂取量を減らせます。

注目!

減塩



のポイント

①「旨味」を深めにする。

昆布や鰹節、煮干してだしを濃いめにとり、肉やきのこなど旨味の強い食材を合わせることで減塩することができます。

②酸味や辛味、香りのある野菜を使う。

酢やレモンなどの酸味、大根おろしや香辛料、大葉や生姜、ゆずなど香りのあるものを使うのも減塩方法の1つです。

③調味料を加えて煮る時間は短くする。

調味料を加えて長時間煮ると、食材に塩分がしみ込み、塩分の摂取量が増える原因となります。

