

管理栄養士 だより

調味料の選び方

調味料はほとんどの料理に使用しますが、
気付かない間に入れすぎ・かけすぎになり濃い味に慣れていませんか？
今回は身近な調味料についてご紹介します！

塩分を多く含むもの

大さじ1あたりの塩分量

塩		18g	薄口醤油		2.9g
ゆずこしょう		4.5g	濃口醤油		2.6g
顆粒和風だし		3.7g	豆板醤		2.5g
顆粒中華だし		3.6g	みそ		2.2g

高血圧など塩分を控えたい方に

顆粒や固形のだしの素は塩分が多いですが、かつおや昆布、煮干しからとただしには塩分はほとんど含まれていません。
だしをとるのが手間な方は、減塩だしの素を使うのもオススメです。

ポン酢(塩分1.0g/大さじ1)やめんつゆ(塩分0.6g/大さじ1)は醤油と比べると塩分が少ないため、刺身や餃子に醤油ではなくポン酢、お浸しや卵焼きにはめんつゆなど、醤油の代替品としてうまく活用してみましょう。手軽に始めたい方は、まず普段の調味料を減塩調味料に変えてみることから始めてみましょう。

減塩のポイント

- ★ だしそのものの味をたのしむ
- ★ 柑橘類の果汁や酢を使う
- ★ 香辛料や香味野菜を使う
- ★ 「かける」ではなく「つける」

カリウムは塩分を排出する効果があるため積極的に摂取しましょう！

～カリウムが多い食品例～

◆ 野菜類 ◆	ほうれん草・レタス・かぼちゃ・にんじん
◆ 果実類 ◆	いちご・バナナ・柿・キウイフルーツ・アボカド
◆ 芋類 ◆	さつまいも・じゃがいも・長いも
◆ 豆類 ◆	大豆・納豆・豆腐
◆ 肉類 ◆	豚ヒレ・豚ロース・鶏むね
◆ 魚類 ◆	さわら・鮭・まぐろ・鯛・いか

医師からカリウムについて指示がある場合は控えてください



糖質を多く含むもの

大さじ1あたりの糖質量

みりん風調味料 	10.0g
砂糖 	8.9g
わさび 	5.2g
からし 	5.2g

おろしにんにく 	3.7g
みそ 	3.1g
顆粒和風だし 	2.8g
顆粒中華だし 	2.7g

糖尿病など糖質を抑えたい方に

顆粒や固形のだしの素は糖質が多いですが、かつおや昆布、煮干しからとつただしにはほとんど含まれていません。

本みりん(糖質7.8g/大さじ1)はみりん風調味料と比べ、糖質を抑えることができます。また、砂糖の代わりに低糖質の甘味料を使うのもオススメです。

酢には食後の血糖値上昇を緩やかにする効果があります。

脂質を多く含むもの

大さじ1あたりの脂質量

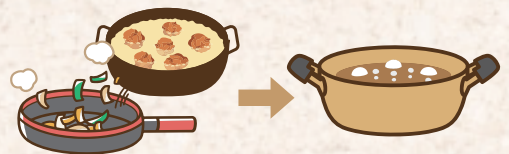
油 (なたね・ごま油・オリーブオイル) 	12.0g
バター (有塩) 	9.7g
マヨネーズ 	9.1g
カレールウ ※1かけあたり 	6.8g

サウザンアイランド ドレッシング 	5.9g
フレンチ ドレッシング 	5.8g
ごまドレッシング 	5.7g
和風ドレッシング 	2.5g

脂質異常症など脂質を抑えたい方に

ドレッシングはノンオイルタイプを選ぶのがオススメです。(脂質量は抑えられますが、糖質や塩分は多いので注意!)

調理方法を変えること(揚げる・炒める→茹でる・蒸す)や、フッ素加工フライパンや網焼き、電子レンジを使うことで油の量を減らすことができます。



※全て大さじ1あたりに含まれる量で算出しています。調味料の種類によってたくさん使うもの、少ししか使わないものもあるため、ご自身が使われる量に換算してみてください。また、市販のドレッシングやたれなどは製品によって含まれる量に差があります。パッケージに記載されている栄養成分表示を確認しましょう。

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY