



## シニアの健康食のすすめ

管理栄養士 今井和子

### あかさたな編

- あ 油もの、年齢増すごと減らしましょう。
- か カルシウム多めに摂って骨を維持、必ず飲もう  
1日1杯の牛乳。
- さ 魚はおすすめ、煮ても、焼いても、生でもOK。
- た 正そう毎日の食生活、それは赤、黄、緑のバランス食。
- な 何にでもかける醤油の習慣やめましょう。
- は 葉物(小松菜、ほうれん草、春菊、ニラ等)は1日1回は  
食べましょう。
- ま 毎日のおやつの菓子は摂りすぎない。飲酒は適量守って  
休肝日を作りましょう。
- や やさしくて簡単なインスタント、レトルト食品は最小限  
にいたしましょう。
- ら 楽々行こう。これからの人生、家にこもらず外に出て心の  
リフレッシュいたしましょう。
- わ 若い体、若い心、維持する基本は健康食。

# ひと目でわかる！おもな食品の塩分量

## 調味料と家庭のおかず

まずは、何気なく使っている調味料やふだん食べているおかずの塩分量を知ることから。

### 調味料

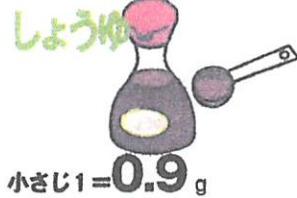
●基本の調味料



**塩**  
小さじ1 = 6 g



**ウスターソース**  
大さじ1 = 1.5 g



**しょうゆ**  
小さじ1 = 0.9 g



**トマトケチャップ**  
大さじ1 = 0.5 g



**みそ**  
大さじ1 = 2.2 g



**マヨネーズ**  
大さじ1 = 0.3 g

### おかず



**煮魚**  
1切れ = 2.5 g



**甘塩ざけ**  
1切れ = 4 g



**ハンバーグ**  
1人分 = 2.8 g



**カレーライス**  
1人分 = 4.5 g



**みそ汁**  
1杯分 = 1.6 g



**きんぴらごぼう**  
1人分 = 1.8 g



**野菜のあえもの**  
1人分 = 1 g

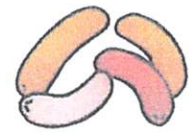
## 市販品

保存性を高め、味を濃くするために市販の加工食品は塩分が多めに含まれています。

### 肉加工品



**ロースハム**  
3枚 = 1.5 g



**ウイナーソーセージ**  
4本 = 1.1 g

### その他



**チーズ**  
30g = 0.8 g



**カップラーメン**  
1食分 = 4 g



**たくあん**  
2切れ = 2 g



**ポテトチップス**  
100g = 1 g

### 魚加工品



**たらこ**  
1/2腹 = 1.9 g



**あじの干物**  
1枚 = 1.4 g



**しらす干し**  
大さじ2 = 3.5 g

## 外食

飲食店のメニューやコンビニなどで販売される惣菜にも塩分が多めに使われています。



**にぎりずし**  
1人前(皿) = 5 g



**かまがゆどん**  
1杯 = 5 g



**炒飯**  
1人分 = 4 g



**しょうゆラーメン**  
1杯 = 4 g

※「五訂日本食品標準成分表」による

7つの質問に答えてみましょう

1. 以前のテレビCMで使われた「余分3兄弟」とは  
( ) ( ) ( )
2. 3大生活習慣病とは  
( ) ( ) ( )
3. 血液サラサラ食材と言われるものを3つ  
( ) ( ) ( )
4. 次の3食品の塩分を知っていますか？  
梅干 中1個 ( g) ラーメン1杯 ( g)  
たくわん薄切り2枚 ( g)
5. 緑黄野菜と呼ばれるものを3つ  
( ) ( ) ( )
6. 食事に感謝する言葉を3つ  
( ) ( ) ( )
7. 次の酒をカロリーの低い順に1、2、3、を記入  
缶ビール 350cc ( ) 日本酒1合 ( )  
焼酎水割りコップ1杯 (焼酎 80cc) ( )

秘

いまいがずこの

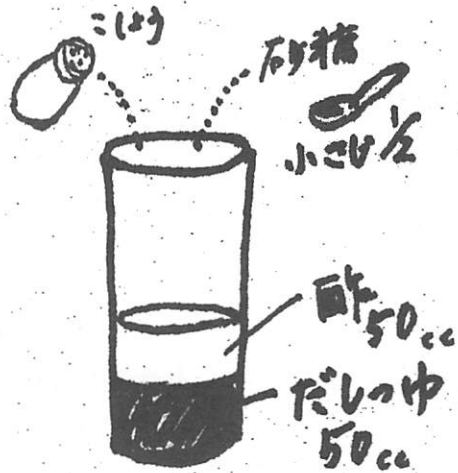
安くて、旨い、少エネ、少塩

ノンオイルドレッシングの作り方



生野菜

500g位 にがける  
(約10人分)



ドレッシングの材料(出来上り100cc)

市販だれつゆ 50cc (1/4カップ)

酢(りんご又は穀物酢) 50cc (1/4カップ)

砂糖(好みで) 小さじ半(2~3g)

こしょう ..... 適量.

フタをしてよく振れば出来上り

1人分(10cc)の

価格 11んご酢使用 6円  
穀物酢 " 3円

カロリー 2~3 kcal

塩分 0.5g

年金生活者の  
応援ドレッシング  
と名付けています!

醤油 10cc 使用..... 塩分 2g (約4倍)

☆ おひたし、焼き、カツオたたき、和風カルパッチョ、冷奴等にも利用出来ます