

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

加工食品には栄養成分表示がありますので、食塩の少ないものを選んだり、ひと工夫することで口に入る食塩を減らすことができます。

今月のワンポイントアドバイス
#栄養成分表示を意識する

～食べ方でどう変わる？食塩摂取を減らせるかに挑戦！～

実験①～どのくらい麺はスープを吸うのか～

熱湯5分で食べられるカップ麺に390gのお湯を入れ、
①5分②10分③50分 置き、麺はどの位のスープを吸っているのか、量りました。



実験①—結果と考察 麺が吸ったスープの量は？

5分後⇒130.5g 10分後⇒169.8g 50分後⇒270.0g

時間を置けば置くほど麺がスープを吸うことがわかります。軟らかめの麺を好まれる方は、より食塩を含むスープを吸った麺を食べることになるので注意が必要です。



50分後



スープが麺にしみ込んで、液体自体は減っている様子がわかります。



実験② ～スープを極力飲まずに 食べられるか？～

カップ麺に390mlのお湯を入れ、A～Cの方法で食べた後、残っているスープの量を量り、そこから飲んだスープの量を計算する。

A：普通に食べる。汁は半分程度飲む。

B：普通に食べるが、汁は飲まない。

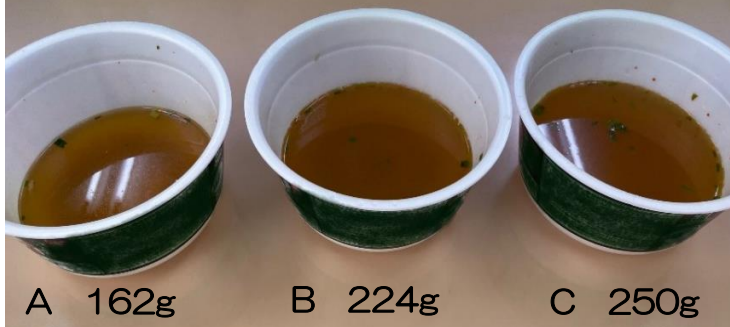
C：麺は小皿に取りながら、油揚げは汁気を切りながら食べる。汁は飲まない。

R4.9に近江八幡市民668名に行った“塩分何からとってる大調査アンケート”では、女性の約21%、男性の約48%がカップ麺の汁を半分以上飲むと回答しています。



実験②ー結果と考察

ごちそうさまでした！残ったスープの量は…



残ったスープの量から、飲んだスープの量を計算し、食塩相当量に換算すると…

	A	B	C
摂取した食塩量(めん・かやくを含む)	3.7g	3.1g	2.9g

この結果より、できるだけ汁気を切る方が食塩相当量を減らせることがわかります。Cのように工夫して食べることも、もちろん良いことなのですが、手間もかかってちょっと大変ですね。Bのように汁を全く飲まないだけでも口にしている食塩の量を大きく減らせますので、続けるためにも簡単に減塩できる方がいいですね。

市販の食品、加工食品でも工夫次第で減塩できますので、ぜひ参考にしてもらって、おいしく食べておいしく減塩できる方法を見つけて下さい。

近江八幡市 健康推進課

