

## 塩分1gを含む主な調味料

調味料	目安量	調味料	目安量
しょうゆ	6g(小さじ1)	ケチャップ	33g(大さじ2弱) (トマトピューレは無塩)
減塩しょうゆ	12g(小さじ2)	ウスターソース	12g(小さじ2強)
ポン酢しょうゆ	18g(大さじ1)	有塩バター	53g (大さじ4と1/2)
みそ	8g(小さじ1強)	カレールウ	9g (カレー粉は無塩)
マヨネーズ	52g (大さじ4と1/3)	顆粒コンソメ	2g(小さじ2/3)
和風ドレッシング	14g(大さじ1弱)	練りわさび	16g (生、粉製品は無塩)
顆粒和風だし	2g(小さじ2/3)	練りがらし	14g (生、粉製品は無塩)

(数値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より算出)

### 調味料は きちんと量ろう

正しく減塩を行うためには、食品や調味料を量って使う習慣をつけましょう。はかりや計量カップ、計量スプーン(右参照)を使い、どのくらい塩分が含まれているのかを実感するとよいでしょう。



CKDの食事療法で、まず取り組むのが塩分制限です。腎臓病になると高血圧になりやすく、それが長く続くと腎臓に負担をかけ、悪化させてしまうからです。減塩をするには、塩やしょうゆなどの調味料に入っている塩分量(↓上図)や、加工食品を含めた食材に入っている塩分量にも気をつけます。商品のパッケージに表示されていることもあるので確認してみましょう。調理時には使用する調味料ひとつひとつを計量します。目分量では使いすぎていることが多いからです。一度計量することで、自分の使用量が把握できます。調味料はかけるよりつける、とろみをつけるなど調理法も工夫し、1日3g以上6g未満を目指します。

### 塩分量を知り 調理時に工夫する

腎臓に負担をかけないようにするには、さまざまな方法で減塩を心がけます。

# 食塩は1日3g以上6g未満に