

低ナトリウム食事法

Lowering Sodium in Your Diet

What is sodium?

Sodium is a mineral that is needed for good health and is present in all foods. Most people eat more sodium than they need. If the body cannot get rid of the extra sodium, fluid builds up. Extra fluid increases the work of the heart and kidneys, and may increase blood pressure. Eating less sodium may help control these problems. You will sometimes see the term sodium abbreviated “Na,” as in NaCl (sodium chloride), which is **table salt**.

The current guideline for how much sodium we should eat is 2,300 milligrams (mg). The guideline is even lower at 1,500 mg for those over 50 years old, with high blood pressure and for African Americans. These sodium goals can be hard for some people to reach, especially if they are eating large amounts of sodium now. Many people can get to the lower sodium goal over time by making small changes to their diets. This handout can help you start to do this.

Sodium Guidelines

Even low sodium or sodium-free foods contain small amounts of sodium. To choose foods that are healthier for you, look for these labels:

- **Sodium-free:** less than 5 milligrams of sodium per serving
- **Very low-sodium:** 35 milligrams or less per serving
- **Low-sodium:** 140 milligrams or less per serving
- **Reduced sodium:** usual sodium level is reduced by 25 percent

ナトリウムとは？

ナトリウムは健康のために不可欠なミネラルで全ての食品に含まれています。ほとんどの人が、日々必要以上のナトリウムを摂取しています。余分なナトリウムを体外に排出でないと、体は水分を溜め込みます。この余分な水分は心臓と肝臓に負担をかけ、血圧が上がる原因になります。摂取するナトリウム量を減らすことで、このような問題は解消されます。ナトリウムは元素記号“Na”で表され、NaCl (塩化ナトリウム) は、**食塩**の事です。

現在、ナトリウムの1日の食事摂取基準量は2,300mgです。50歳以上の人や高血圧症の人、そしてアフリカ系アメリカ人向けの食事摂取基準量は1,500mgとなっています。これらの基準量を守った食生活をするのは大変かもしれません。現在塩分過多の食事に慣れていれば尚更です。しかし、多くの患者さんは食生活に少しずつ変化させていくことで、目標の減塩食を達成しています。こちらの冊子がお手伝いをします。

ナトリウム摂取量の目安

低ナトリウムまたはナトリウムを含まない食品であっても少量が含まれています。あなたにとってより健康的な食品を選択するには、次のラベルのついたものを探してください：

- **Sodium-free (塩分ゼロ):** 1食分の量が5mg未満であることを表す
- **Very low-sodium (超低ナトリウム):** 1食分の量が35mg未満であることを表す
- **Low-sodium (低ナトリウム):** 1食分の量が140mg以下であることを表す
- **Reduced sodium (減ナトリウム):** オリジナルの商品に比べ25%以上ナトリウム量が減っていることを表す

- **Unsalted, no salt added or without added salt:** made without the salt, but still has the sodium that is a natural part of the food

Know Your Salt

When you are trying to lower the sodium in your diet, even a small amount of salt has a lot of sodium in it.

Amount of sodium in salt:

- ¼ teaspoon salt has 600 milligrams of sodium
- ½ teaspoon salt has 1,200 milligrams of sodium
- ¾ teaspoon salt has 1,800 milligrams of sodium
- 1 teaspoon salt has 2,300 milligrams of sodium
- 1 teaspoon baking soda has 1,000 milligrams of sodium

How can I limit sodium?

General tips:

- Slowly cut back on the amount of salt that you add when cooking or eating foods until you **do not use any salt**.
- **Avoid seasoned salts.** These include onion salt, celery salt, lite salt, low-sodium salt and sea salt. Accent, meat tenderizers and lemon pepper should also be avoided.
- Be careful if you choose a salt substitute. Many substitutes have large amounts of potassium in them which can cause medical problems for some people. Lite salts contain sodium in smaller amounts, but they are still too high for people who need to restrict sodium. Ask your doctor or dietitian if a salt substitute is okay for you.

- **Unsalted (無塩), no salt added or without added salt (塩分無添加):** 食品を加工する時に塩分を加えていないことを表すが、原材料本来の塩分は含まれている

塩について知っておくべきこと

低ナトリウム食生活を試みる人にとっては、少量の塩にさえ多量のナトリウムが含まれているということ。

塩に含まれるナトリウムの量:

- 小さじ¼杯の塩には 600mgのナトリウムが含まれている
- 小さじ½杯の塩には 1,200mgのナトリウムが含まれている
- 小さじ¾杯の塩には 1,800mgのナトリウムが含まれている
- 小さじ1杯の塩には 2,300mgのナトリウムが含まれている
- 小さじ1杯のベーキングパウダーには 1,000mgのナトリウムが含まれている

ナトリウム摂取を制限するよい方法はあるか?

一般的なヒント:

- **塩を完全に断つまでは、調理するときや食事中に使う塩の量を少しずつ減らしていく。**
- **味付き塩は避ける。** 味付き塩とは、オニオンソルトやセロリソルト、ライトソルト、低ナトリウム調味塩、そして海塩などです。アクセントや肉軟化剤などの肉をやわらかくする調味料、レモンペッパーも避けるべきです。
- 塩の代用品を使う時は気をつけてください。代用品の多くに多量のカリウムが含まれており、人によっては新たな健康被害を受ける場合があります。ライトソルトに含まれるナトリウムは少量とはいえ、低ナトリウム食を必要とする人には多すぎる量です。主治医か栄養士に塩の代用品の使用が可能かどうかを確認してください。

Avoid food where large amounts of salt or sodium have been added:

- All cured or smoked meats such as Canadian bacon, salt pork, ham, luncheon meat, sausage, canned or dried beef, bacon, wieners (including products made from soy products and turkey), sardines, smoked fish and pepperoni
- Processed cheese and cheese spreads such as American cheese, Velveeta and Cheese Whiz
- Products made with baking soda and baking powder, such as self-rising flour, most baking mixes, canned bread products, and frozen pancakes and waffles
- Most restaurant foods
- Packaged convenience foods, such as macaroni and cheese, Hamburger Helper, Chef-Boy-Ardee meat dinners, Dinty Moore, regular frozen TV dinners and pot pies or Lipton's Noodles and Sauce or Rice and Sauce mixes
- Packaged potato, rice and stuffing mixes such as Rice-a-Roni and Stove Top Stuffing
- Frozen vegetables in cream or cheese sauces; vegetables cooked with meat fat (greens); canned regular vegetables; regular tomato or V-8 juice
- Salted snack foods such as crackers, pretzels, potato chips, corn chips, cheese puffs, fried pork rinds and salted nuts
- Regular canned soups; dried and instant soup mixes; frozen soups; bouillon cubes, granules or powder; consommé; homemade soups made with ham, ham bones, salted fish or meats
- Canned or packaged gravy and sauce mixes

塩分やナトリウムが多く添加されている食品を避ける:

- カナディアンベーコン、ソルトポーク、ハム、ランチョンミート、ソーセージ、缶詰肉、干し肉、ベーコン、ウインナー (大豆由来や七面鳥を使った食品も含む)、イワシ、燻製魚やペペローニなどの全ての加工肉・薫製肉
- アメリカンチーズやVelveeta、Cheese Whizなどのプロセスチーズや塗るチーズ
- セルフライジングフラワーやケーキミックス、缶詰パン、冷凍パンケーキやワッフルなどのベーキングソーダやベーキングパウダーを含む食品
- ほぼ全ての外食
- マカロニチーズや Hamburger Helper、Chef-Boy-Ardee 肉ディナー、Dinty Moore、冷凍加工食品、ポットパイ、リプトンのヌードルソースやライスソースなどのインスタント食品
- Rice-a-RoniやStove Top Stuffingなどのポテト、ライス、そしてスタッフィングの調味済み箱入り食品
- クリームやチーズソース付きの冷凍野菜、肉の脂身と煮込んだ野菜 (Collard greens)、缶詰野菜、トマトジュースやV-8野菜ジュース
- クラッカーやプレッツェル、ポテトチップス、コーンチップス、チーズパフ、ポーク・スクラッチング、調味ナッツ類などの塩味付きのスナック菓子
- 缶入りスープやドライスープ、インスタントスープミックス、冷凍スープ、ブイヨンキューブ、顆粒・粉末スープ、コンソメ、そして自家製スープでもハムや骨付きハム、塩漬け魚や肉が入っているもの
- 缶入りまたはパックされたグレービーソースやソースミックス

- All sports drinks such as Gatorade or Powerade
- Brined or pickled vegetables such as sauerkraut and pickles (sweet and dill), commercial pickled vegetables, pickle relish, and olives (green and ripe)
- Chili sauce, soy sauce, steak sauce, Worcestershire sauce, BBQ sauce, cooking wine, cooking sherry, imitation bacon bits, meat tenderizers and marinades

Eat these foods in limited amounts:

- Frozen entrees with 500 mg sodium or less, such as Lean Cuisine, Weight Watchers or Healthy Choice
- Natural cheese such as cheddar or Swiss up to 2 ounces a day, or cottage cheese up to ½ cup a day
- Low-sodium tomato or V-8 juice up to ½ cup a day
- Regular or fat free salad dressing up to 2 tablespoons a day
- Buttermilk up to 2 cups a day
- Catsup and mustard up to 2 tablespoons a day
- Canned tomato puree and tomato paste ¼ cup a day (if used in a recipe, do not add extra salt). Limit regular tomato sauce to ½ cup a day.
- Baking powder, baking soda (use as an ingredient for baking only)
- Reduced sodium soups up to ½ cup a day

- GatoradeやPoweradeなどのスポーツ飲料
- ザワークラウトやピクルス(スイートと香草入り)、市販の酢漬野菜、レリッシュ、オリーブ(緑と黒)などの塩水漬けまたは酢漬けの野菜
- チリソース、醤油、ステーキソース、ウスターソース、バーベキューソース、料理酒、料理用シェリー、イミテーションベーコンビット、肉をやわらかくする調味料、そしてマリネ液

以下の食材は制限した量を守ってください:

- 冷凍前菜はLean CuisineやWeight Watchers、Healthy Choiceなどのナトリウム含有量が500mg以下のもの
- チェダーやスイスチーズなどのナチュラルチーズは1日2オンスまで、もしくはカッテージチーズのだったら半カップまで
- 低ナトリウムのトマトジュースか、V-8野菜ジュースは1日半カップまで
- オリジナル、もしくは脂肪分ゼロのサラダレッシングは1日大さじ2杯まで
- バターミルクは1日2カップまで
- ケチャップとマスタードは1日大さじ2杯まで
- 缶入りトマトピューレとトマトペーストは1日¼カップまでです(料理に使う場合は塩を足さないこと)。通常のトマトソースは1日半カップまでに制限してください。
- ベーキングパウダーとベーキングソーダ(パンなどを焼く時の材料として使うために使用)
- Reduced sodium 低塩(減ナトリウム)スープは1日半カップまで

Foods that do not need to be limited that are lower in sodium:

- Fresh meat, poultry, game or fish without added salt
- Commercially prepared salt-free soups and homemade soups using allowed ingredients.
- Fresh or frozen plain vegetables
- Fresh, frozen or canned fruits and fruit juices
- Dried beans, peas, lentils, and unsalted nuts and seeds
- Regular bread, unsalted crackers and pretzels, plain pasta, rice and potatoes.
- Regular margarine, mayonnaise and vegetable oils
- Homemade gravies and sauces using allowed ingredients
- Milk, soda pop, sparkling water
- Herbs, spices and herb blends that do not contain salt, such as Mrs. Dash

Talk to your doctor, nurse or dietitian if you have any questions or concerns about lowering sodium in your diet.

制限しなくてもよい食材は低ナトリウムのもの:

- 塩分を追加していない新鮮な肉や家禽、淡水魚、もしくは魚
- 市販のスープでも塩分無添加のものや許可された食材で作った自家製のスープ。
- 素材のままの生野菜、または冷凍野菜
- 生、冷凍、または缶入りの果物と果汁
- 乾燥大豆小豆類、レンズ豆、そして素材のままのナッツ類や種
- 普通のパン、塩分無添加のクラッカーやブレツェル、味付けなしのパスタ、米、じゃがいも。
- 普通のマーガリン、マヨネーズ、植物油
- 許可された材料で作った自家製のグレイビーソースや他のソース類
- 牛乳、ソーダ水、炭酸水
- Mrs. Dashなどの塩分無添加のハーブ、スパイスやハーブミックス

低ナトリウム食事法についてのご質問や何か気になることがある時は、主治医や看護師、もしくは栄養士にご相談ください。