



「明日をつくる 今日の食卓」

～減塩とたんぱく質摂取両立のコツは？～

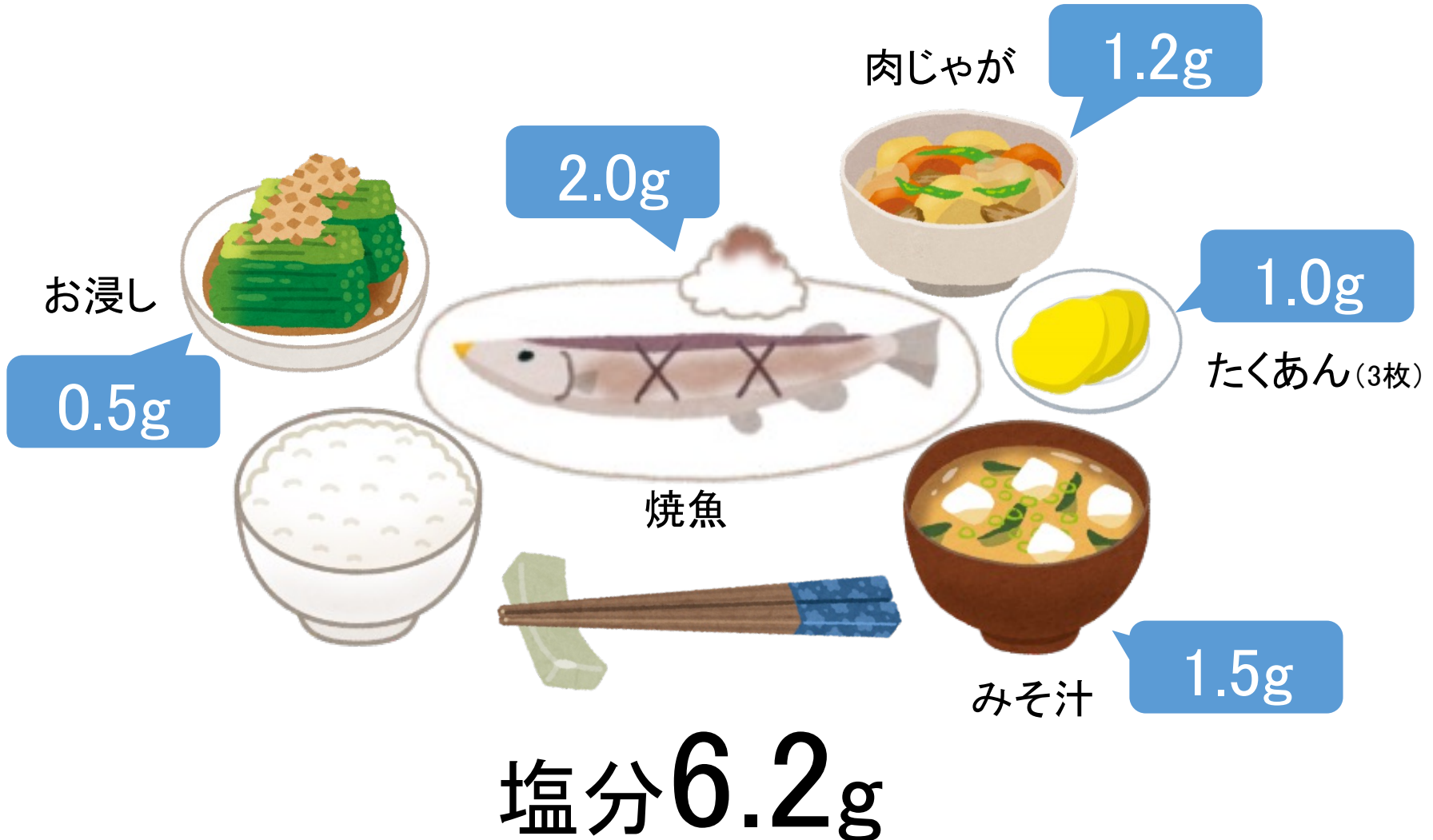
2022年8月28日

大塚食品株式会社
ヘルスケアコミュニケーション部

光井 麻優香

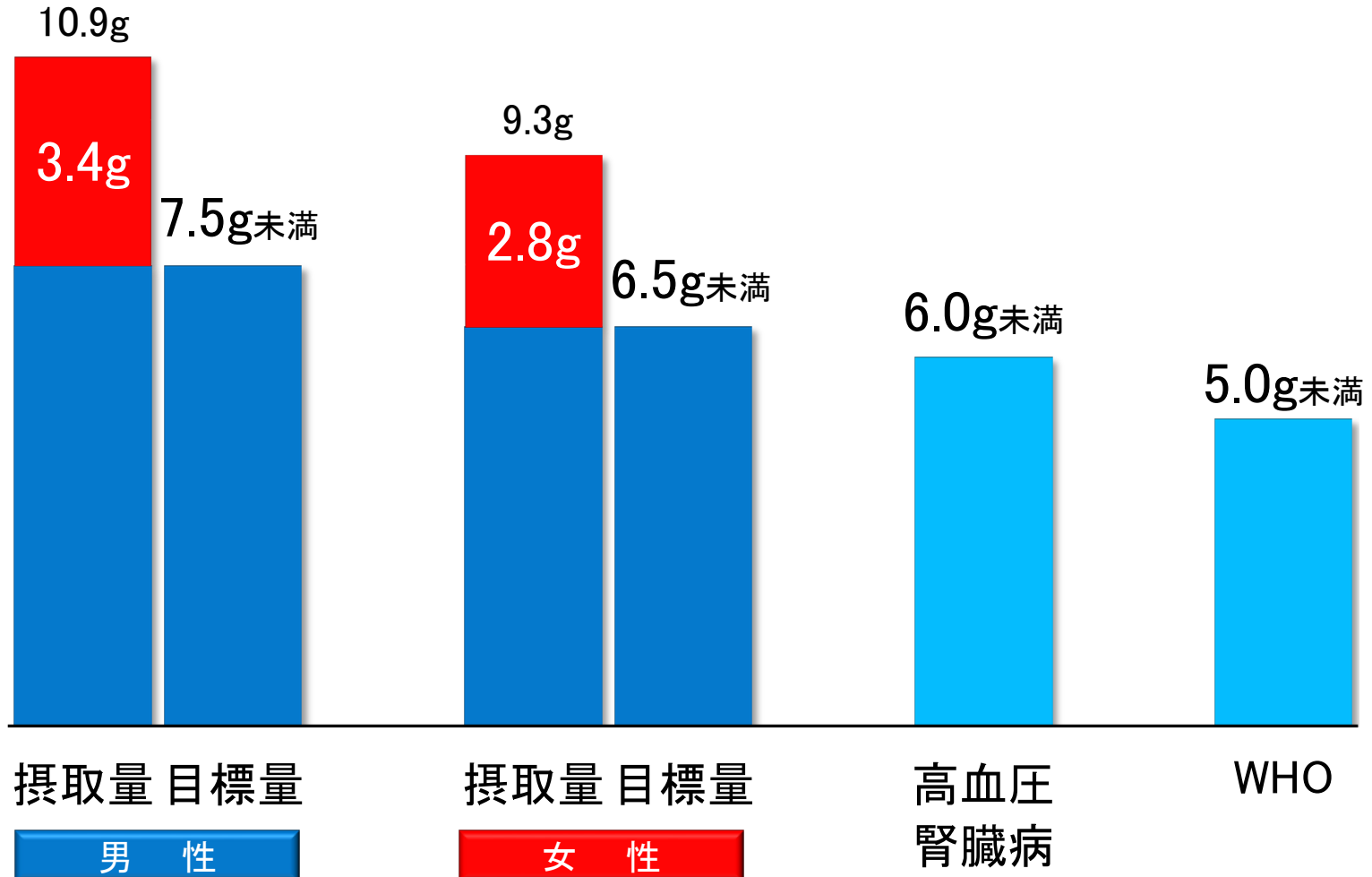
世界的にも健康食と言われる日本食 課題は塩分過剰

伝統的な一汁三菜



1日の食塩摂取量は目標量より男女ともに**約3gオーバー**

女性は高血圧/CKDの患者さんとほぼ同程度の減塩が必要
1食2.0g~2.5g程度に抑えるためには・・・



一般的な減塩方法は？

減塩方法

- ✓ 漬物や塩蔵品は控えめに



- ✓ 汁物は控えめに



- ✓ みそ汁は具沢山に



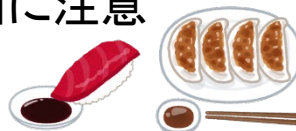
- ✓ 麺類のスープは残す



- ✓ ドレッシングはかけすぎに注意

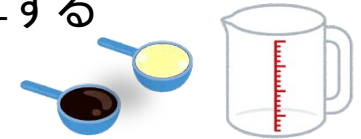


- ✓ 寿司や餃子のつけ醤油に注意

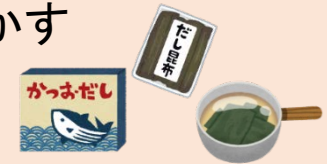


減塩調理方法

- ✓ 調味料はきちんと計算する



- ✓ だしの風味や酸味を生かす



- ✓ 酸味や辛味・スパイスを上手に使う



- ✓ 表面に味をつける

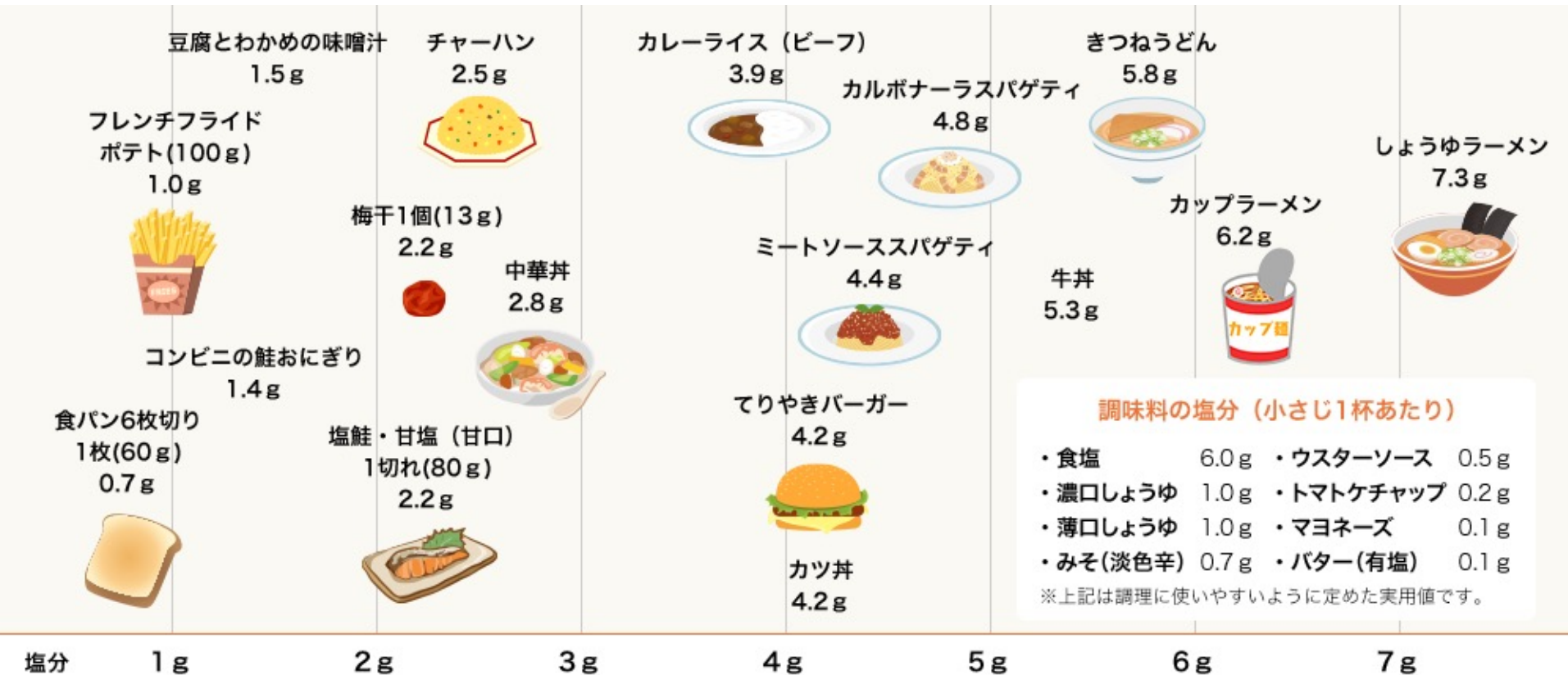


- ✓ 減塩調味料や加工食品を上手に使う



塩分の多いメニューに気をつけましょう！

身近な食品の塩分の目安



1食2g程度の食事は限られている！

「エネルギー早わかり 第4版」「塩分早わかり 第4版」「外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド」(女子栄養大学出版部)より
参考元:健康と料理社発行「食事を変えるあなたの未来！」無断転載はご遠慮ください。

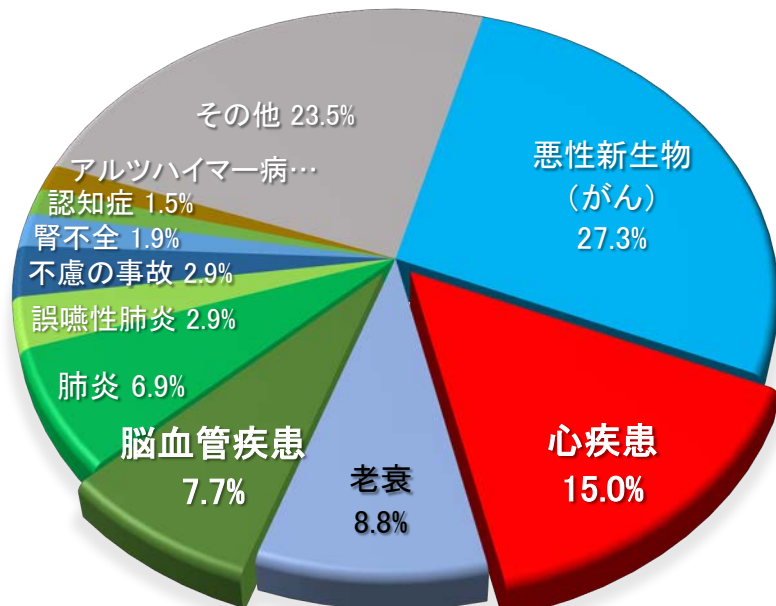
減塩も重要ですが、

たんぱく質も大切です。

健康寿命延伸には、減塩とフレイル対策が重要

介護要因の約4割を脳心血管系疾患とフレイル・サルコペニア要因で占める

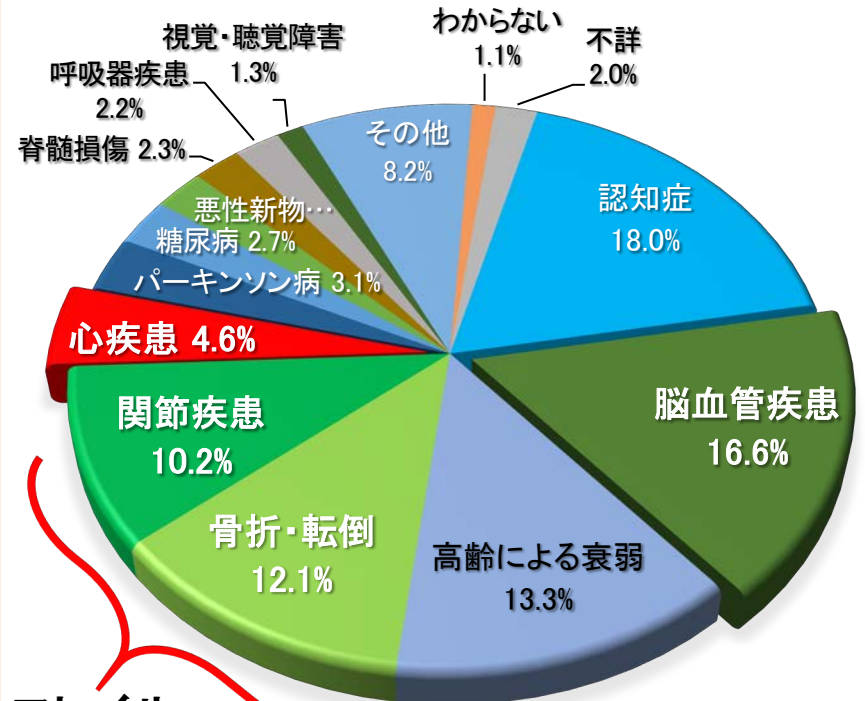
主な死因の構成比



脳心血管系で22.7%

出典：厚生労働省 平成30年度人口動態統計

介護が必要となった主な要因



フレイル・サルコペニア要因
22.3%

脳心血管系で21.2%

出典：厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査の概況

骨粗鬆症の予防・治療でも減塩とたんぱく質摂取が重要

推奨される食品

- **カルシウム**を多く含む食品
(牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆、大豆製品)
骨や歯を形成する



- **ビタミンD**を多く含む食品(魚類、きのこ類)
腸管や肝臓でカルシウムとリンの吸収を促進



- **ビタミンK**を多く含む食品(納豆、緑黄色野菜)
吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける



- **たんぱく質**(肉、魚、卵、豆、牛乳、乳製品など)
吸収量が少ないと骨密度の低下を助長する



- **果物と野菜**

コラーゲンの合成には
ビタミンCが不可欠



過剰摂取を避けた方がよい食品

- **リン**を多く含む食品(加工食品、一部の清涼飲料水)
過剰に摂るとカルシウムの吸収を妨げる



- **食塩**
摂りすぎはカルシウムの尿への排出を促す



- **カフェイン**を多く含む食品(コーヒー、紅茶)
摂りすぎはカルシウムの尿への排出を促す



- **アルコール**
多量に摂取すると腸管でのカルシウム吸収抑制作用と尿中への排泄促進作用



高齢者の低栄養・フレイル予防 ～たんぱく質の重要性～

たんぱく質の目標量は少なくとも1.0 g/kg 体重/日以上

✓糖尿病の人は特に筋肉の減少に注意が必要！

筋肉はエネルギーの貯蔵庫でもあり、筋肉の減少はブドウ糖消費量が減って血糖値が上がりやすくなる

〈たんぱく質の食事摂取基準〉

| 性別 | 男性 | | 女性 | |
|-----------------------|--------------|------------------------------|--------------|------------------------------|
| | 推奨量 (g/日) | 目標量 ¹ (%エネルギー) | 推奨量 (g/日) | 目標量 ¹ (%エネルギー) |
| 18～29(歳) | 65 | 13～20 | 50 | 13～20 |
| 30～49(歳) | 65 | 13～20 | 50 | 13～20 |
| 50～64(歳) | 65 | 14～20 | 50 | 14～20 |
| 65～74(歳) ² | 60 | 15～20 | 50 | 15～20 |
| 75以上(歳) ² | 60 | 15～20 | 50 | 15～20 |

¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

² 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者は、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

■参考〈身体活動レベル別に見たたんぱく質の目標量(g/日)〉

| 性別 | 男性 | | | 女性 | | |
|--------------------------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|
| | I | II | III | I | II | III |
| 身体活動 レベル ¹ | | | | | | |
| 18～29 (歳) | 75～115 | 86～133 | 99～153 | 57～88 | 65～100 | 75～115 |
| 30～49 (歳) | 75～115 | 86～135 | 99～153 | 57～88 | 67～103 | 76～118 |
| 50～64 (歳) | 77～110 | 91～130 | 103～148 | 58～83 | 68～98 | 79～113 |
| 65～74 (歳) | 77～103 | 90～120 | 103～138 | 58～78 | 69～93 | 79～105 |
| 75以上 (歳) ² | 68～90 | 79～105 | — | 53～70 | 62～83 | — |

¹ 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの三つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

² レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

なお、特定の疾患の管理を目的としてたんぱく質摂取量の制限や多量摂取が必要な場合は目標量ではなく、そちらを優先すべきである。とされている

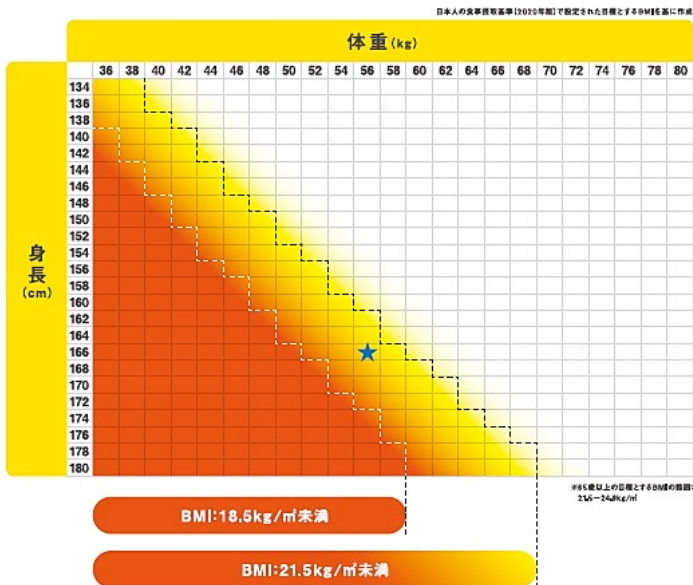
厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より

やせてきたら要注意 メタボ予防から フレイル予防へ

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。
*まずはかかりつけ医に相談しましょう

身長と体重から、自分の体格を確認してみましょう

(例)身長166cm、体重56kgの場合、★印の位置になります。BMI:21.5kg/m²未満であるため、フレイルに対して特に注意が必要です。



BMI:21.5kg/m²未満 に当てはまる方、やせてきた方は特に要注意!
当てはまらなかった方も、年齢とともにフレイルになりやすくなります。

フレイル予防の ための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

Point 1 3食しっかりととりましょう



Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう



Point 3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

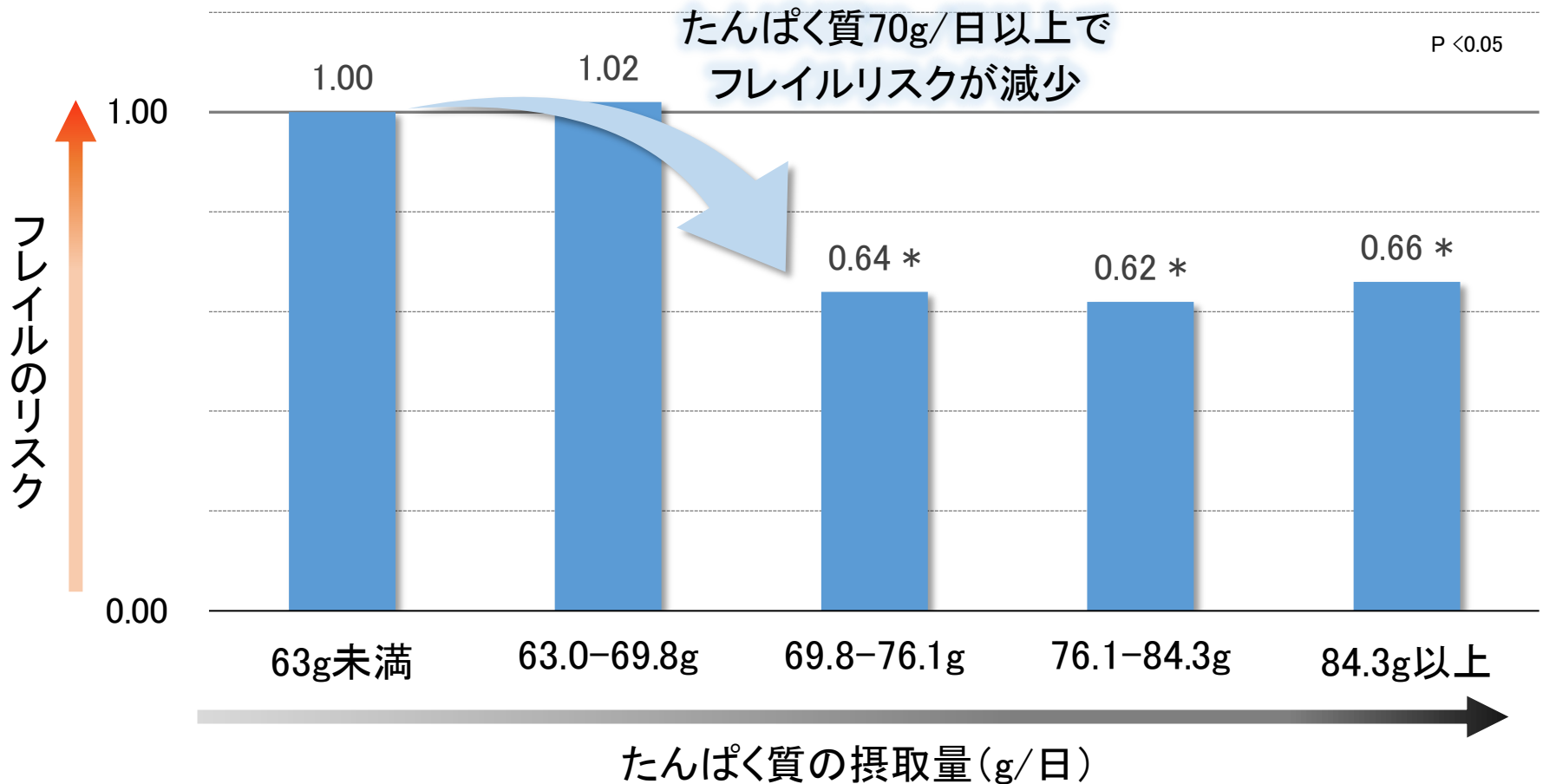
食事のとり方のコツ

- 料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、**レトルト食品なども活用してみましょう。**
- バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

たんぱく質の摂取量とフレイルの関係

日本人の高齢女性におけるたんぱく質摂取とフレイルに関する調査 (n=2,108)

フレイルのリスクは63g未満/日を1とした場合の相対値



生活習慣病 重症化予防・
高齢者フレイル対策を両立するために

塩 分 ↓ 2g/食

たんぱく質 ↑ 20g/食

実際、たんぱく質は意外ととれていない？

たんぱく質 5.0g 塩分 2.5g

朝



ごはん100g・たくあん3枚
ねぎとわかめの味噌汁

たんぱく質 11.3g 塩分 2.2g

昼



ごはん100g・煮物盛り合わせ

たんぱく質 24.1g 塩分 4.3g

夜



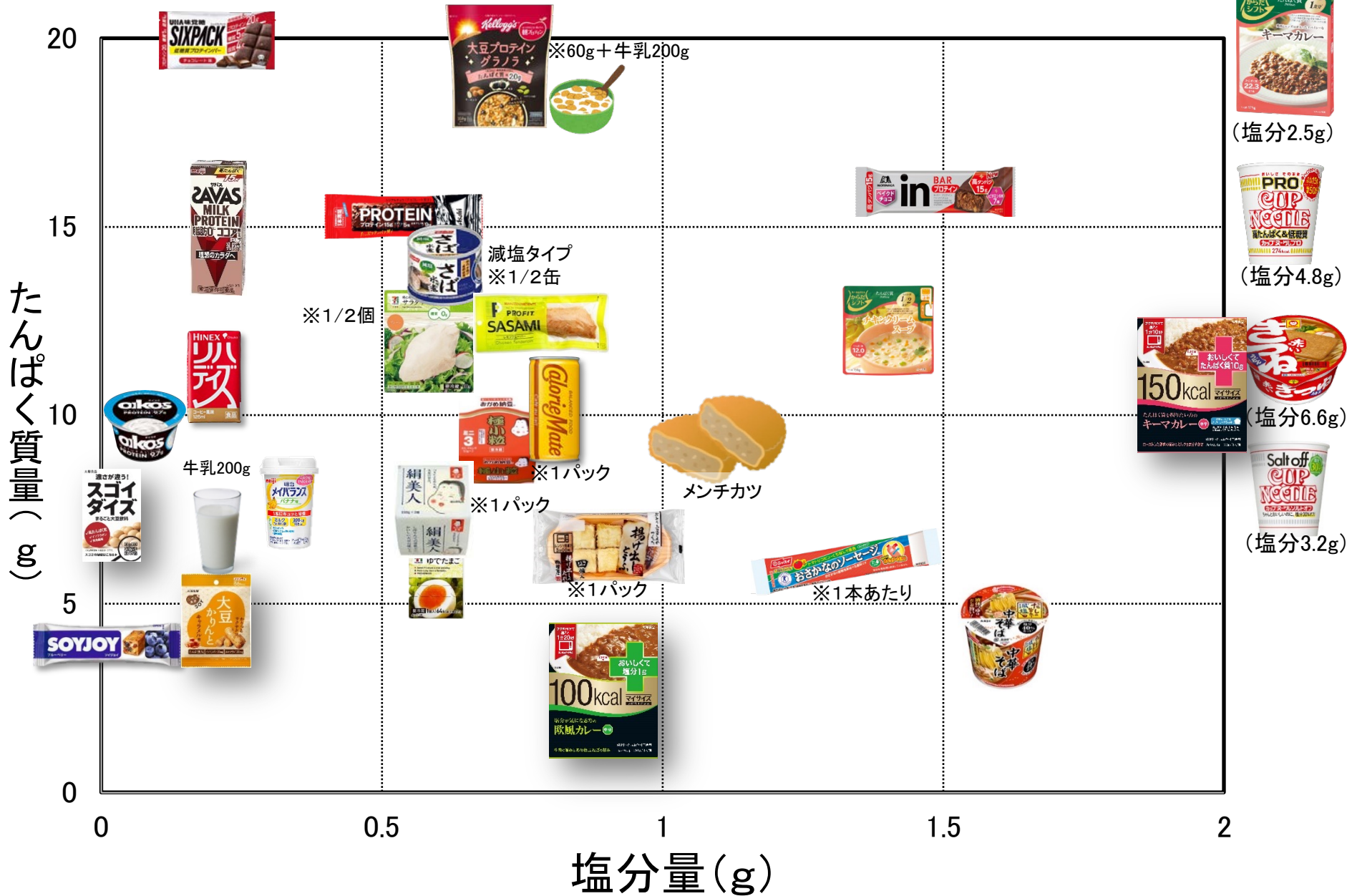
ごはん(100g)・鶏肉の照り焼き(80g)
ひじきの煮物・しじみの味噌汁

合計 たんぱく質 40.4g 塩分 9.0g

- 朝・・・たんぱく質非常に少ない・漬物と汁物で塩分も若干オーバー
- 昼・・・朝食同様にたんぱく質少ない・煮物で塩分若干オーバー
- 夜・・・たんぱく質は比較的しっかり摂れているが、比例して塩分も高め

1食たんぱく質20g以上 塩分2g以下にするためには・・・？

身近な加工食品の1食1個の塩分・たんぱく質量



商品紹介

マイサイズでおいしく
カロリー(糖質)・塩分コントロール
さらにレンジで簡単、アレンジレシピ

マイサイズの主な特長

健康は、計算できる。

MY SIZE
マイサイズ
100 kcal

簡単カロリー計算

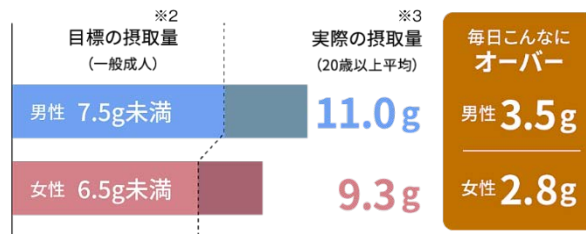
食事のサイズがひと目でわかるので、簡単にカロリー計算できます。



塩分^{※1}コントロール

1人前、塩分2g以下の適塩設計。
さらに塩分量をわかりやすく表示し、摂取量をわかりやすくしています。

1日の塩分摂取目標量と実際の摂取量



※1 食品相当量の通称として用いられ、慣れ親しんだ呼び方であることから塩分という言葉を使用しています。

※2 厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版

※3 厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

レンジで簡単調理

箱ごとレンジで加熱できるので、調理が簡単。
「マンナンごはん」と一緒に食べると、お皿いらずお片づけも簡単です。

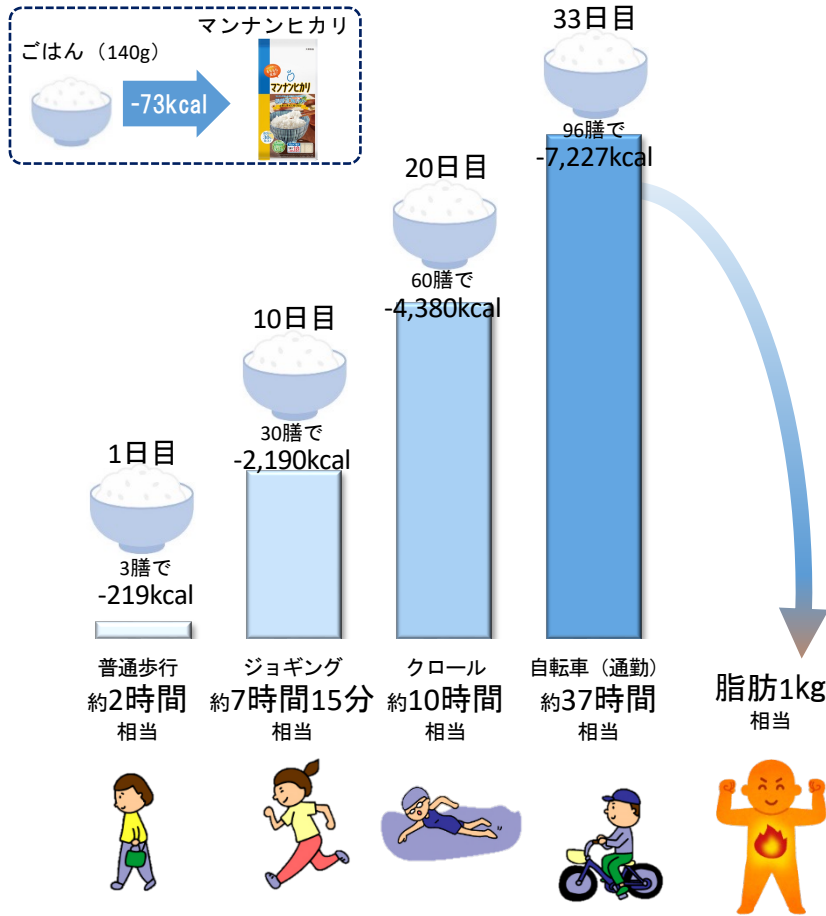
[調理ステップ]

- 01 フタを開けて
- 02 箱ごとレンジで加熱
- 03 「マンナンごはん」のトレーにマイサイズソースをかけるだけ!



いつものごはんをマンナンごはんに置換えると





マンナンごはんを続けると・・・



※1 ごはん150g (水稲めし精白米・うるち米150g 出典日本食品標準成分表2020年版(八訂)を
お米1合とマンナンヒカリ75gで炊飯。1膳150gで1日3食置き換えた場合で計算。

※2 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」簡易換算式(体重60kgの場合)より。エネルギー消費量は、安静時のエネルギーを引いて計算。

※3 一般社団法人日本消化器病学会「肥満と消化器疾患 痩せば治る こんな病気」参照

| | 白米 | マンナンヒカリ | マンナンごはん | マイサイズマンナンごはん |
|-------|---|---|--|---|
| |  ※150gあたり |  お米1合とマンナンヒカリ75gで炊飯 1食分(150g)あたり |  ※1食分(160g)あたり |  ※1食分(140g)あたり(推定値) |
| エネルギー | 234kcal | 161kcal | 168kcal | 143kcal |
| たんぱく質 | 3.8g | 2.1g | 2.2g | 1.4g |
| 脂質 | 0.5g | 0.3g | 0.2g | 0.3g |
| 炭水化物 | 55.7g | 41.9g | 41.8g | 38.1g |
| 一糖質 | 53.4g | 36.6g | 37.0g | 33.4g |
| 一食物繊維 | 2.3g | 5.3g | 4.8g | 4.7g |
| 食塩相当量 | 0g | 0.03g | 0~0.1g | 0.04g |

いろいろ選べる充実のラインアップ

マイサイズ レギュラー

カレーやどんぶり、リゾットなどお好みのメニューを選んで、
おいしく楽しくカロリーコントロールを続けられます。



希望小売価格：150円(税別)

マイサイズ いいね！プラス

毎日の食事でカロリーだけでなく、塩分やたんぱく質、糖質に気を使う方にもピッタリ。
おいしく健康的な食生活を応援します。

おいしくて塩分1g



希望小売価格：170円(税別)

おいしくて
たんぱく質10g



希望小売価格：190円(税別)

糖質の吸収を抑える
(機能性表示食品)



希望小売価格：170円(税別)

マイサイズでおいしい減塩習慣

マイサイズに1食置き換えるだけで

11.2g → 6.5g

おにぎり(鮭)・野菜ジュース



1.5g

塩鮭弁当・カップみそ汁



5.7g

1.0g

-4.7g

すし盛り合わせ(惣菜)・みそ汁



4.0g

マイサイズにたんぱく質源をプラスして レンジで簡単調理！

①たんぱく質 ②塩分



たんぱく質 1.7g~4.5g
食塩相当量 1.3g~2.0g

ごはん100g



たんぱく質 2.5g
食塩相当量 0.0g

出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)



| | | |
|---|---|---|
| <p>芝えび10尾 80g</p> <p>①15.0g ② 0.5g</p> | <p>生鮭1切れ80g</p> <p>①17.8g ② 0.2g</p> | <p>タラ1切れ 100g</p> <p>①17.4g ② 0.3g</p> |
| <p>牛肩ロース肉4枚120g</p> <p>①16.6g ② 0.1g</p> | <p>豚ロース肉薄切り3枚90g</p> <p>①17.4g ② 0.1g</p> | <p>豚ばら肉薄切り4枚 120g</p> <p>①17.3g ② 0.1g</p> |
| <p>鶏ささみ 1.5本 75g</p> <p>①17.9g ② 0.1g</p> | <p>鶏むね肉1/2枚 100g</p> <p>①21.3g ② 0.1g</p> | <p>鶏もも肉 5切れ 100g</p> <p>①16.6g ② 0.2g</p> |
| <p>大豆水煮缶詰 100g</p> <p>①12.9g ② 0.5g</p> | <p>鯖水煮缶 100g</p> <p>①20.9g ② 0.9g</p> | <p>まぐろ缶詰, フレーク, ライト 1.5缶105g</p> <p>①16.8g ② 0.6g</p> |
| <p>絹ごし豆腐1丁 300g</p> <p>①15.9g ② 0.0g</p> | <p>厚揚げ1枚 150g</p> <p>①16.1g ② 0.0g</p> | <p>卵2個 120g</p> <p>①14.6g ② 0.5g</p> |

鮭のチーズソースがけ



写真は1人前の調理例です

栄養成分(1人前)

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 160kcal | カリウム | 298mg |
| たんぱく質 | 19.1g | リン | 217mg |
| 脂質 | 6.6g | 食塩相当量 | 1.1g |
| 炭水化物 | 4.3g | | |
| 糖質 | 4.0g | | |
| 食物繊維 | 0.3g | | |

出典: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

マイサイズを使ってレンジで 簡単アレンジレシピ

材料(2人前)

- 生鮭 2切れ 約160g
- 酒 大さじ2杯
- ほうれん草(お好みで) 少々
- チーズリゾットの素 1箱



作り方(2人前)

1. 鮭を器に入れ酒をかけ、ラップをしてレンジ加熱(目安1分半、500Wの場合)する。出た水は切り皮を剥く。
2. マイサイズチーズリゾットの素をレンジ加熱(目安1分、500Wの場合)し、1にかける。
3. お好みでほうれん草をレンジ加熱し、添える。

- レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。
- 電子レンジの機種、ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください。

どうやって減塩・たんぱく質摂取を両立させるか？



マイサイズ アレンジレシピもご活用ください。

ご清聴ありがとうございました



毎日の料理を楽にする 347レシピ

cookpad

料理名・食材名

レシピ検索

小松菜 ブロッコリー 鶏もも肉 カレイの煮付け けんこん

マイサイズのキッチン

手軽にカロリー・塩分コントロールできる大塚食品の『マイサイズ』シリーズ。商品詳細...

マイサイズ 100kcal

トップ レシピ 21 つくれぽ 献立

レシピ (21品) レシピ一覧 更新情報

2020/07/16 レシピを公開しました
レトルドで簡単！グリーンカ...

2020/04/15 レシピを公開しました
レトルドで簡単！しらたきの...

2019/12/17 レシピを公開しました
ほうれん草とバターチキンの...

2019/10/28 レシピを公開しました
きのこのヘルシー釜込みハン...

2019/09/12 レシピを公開しました
簡単オムレツがハッセルバッ...

レシピを検索

| | |
|--|---|
| <p>豚バラ大根あんかけ</p> <p>材料 2人前</p> <p>豚バラ肉 150g 酒 大さじ2杯 大根 100g 刻みネギ(お好みで) 少々</p> <p>蟹のあんかけ丼 1箱</p> <p>作り方 2人前</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 大根は洗って皮を剥き、いちよう切りにする。 2 豚肉を食べやすい大きさに切り酒をかける。 3 1-2を器に入れラップをしてレンジ加熱(目安1分半、500Wの場合)する。出た水は切る。 4 マイサイズ蟹のあんかけ丼をレンジ加熱(目安1分半、500Wの場合)し、3にかける。 5 お好みで刻みネギをちらす。 <p>栄養成分 1人前</p> <p>エネルギー 369kcal たんぱく質 12.8g 脂質 29.4g 炭水化物 7.5g 糖質 6.5g カリウム 314mg リン 114mg 食塩相当量 1.1g</p> | <p>ささみ麻婆</p> <p>材料 2人前</p> <p>ささみ 160g (4本) 酒 大さじ2杯</p> <p>麻婆丼 1箱</p> <p>作り方 2人前</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ささみを器に入れ、酒をかける。 2. 1にラップをしてレンジ加熱(目安3分、500Wの場合)する。出た水は切る。 3. マイサイズ麻婆丼の素をレンジ加熱(目安1分10秒、500Wの場合)し、2にかける。 <p>栄養成分 1人前</p> <p>エネルギー 151kcal たんぱく質 20.7g 脂質 3.4g 炭水化物 5.1g 糖質 4.5g カリウム 369mg リン 211mg 食塩相当量 1.1g</p> |
| <p>牛肉の卵とじ風</p> <p>材料 2人前</p> <p>牛こま切れ肉 150g 酒 大さじ2杯 刻みネギ(お好みで) 少々</p> <p>親子丼 1箱</p> <p>作り方 2人前</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 牛肉を器に入れ酒をかけ、ラップをしてレンジ加熱(目安1分半、500Wの場合)する。出た水は切る。 2 マイサイズ親子丼をレンジ加熱(目安1分20秒、500Wの場合)し、1にかける。 3 お好みで刻みネギをちらす。 <p>栄養成分 1人前</p> <p>エネルギー 373kcal たんぱく質 12.7g 脂質 30.1g 炭水化物 6.7g 糖質 6.4g カリウム 195mg リン 117mg 食塩相当量 1.0g</p> | <p>鮭のチーズソースがけ</p> <p>材料 2人前</p> <p>生鮭 2切れ約160g 酒 大さじ2杯 ほうれん草(お好みで) 少々</p> <p>チーズリゾットの素 1箱</p> <p>作り方 2人前</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鮭を器に入れ酒をかけ、ラップをしてレンジ加熱(目安1分半、500Wの場合)する。出た水は切り皮を剥く。 2. マイサイズチーズリゾットの素をレンジ加熱(目安1分、500Wの場合)し、1にかける。 3. お好みでほうれん草をレンジ加熱し、添える。 <p>栄養成分 1人前</p> <p>エネルギー 172kcal たんぱく質 19.1g 脂質 6.9g 炭水化物 4.1g 糖質 3.9g カリウム 297mg リン 220mg 食塩相当量 1.0g</p> |

塩分・たんぱく質 早見表、アレンジレシピのご要望は下記アドレスにご連絡ください。

■ お問い合わせ先: ofc_HCC-info@otsuka.jp