

# たかたクリニック通信

2026年5月号

発行元

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1



5月になりました。心地の良い春の陽気から初夏の暑さを感じる季節になりましたね。熱中症にも気をつけていかななくてはいけない季節になっていきます。どうか健康に気をつけて、今月も笑顔で過ごしていきましょうね！

## 桜のお花見に行きました

4月の初めに、今年も利用者様と一緒に桜のお花見に行きました！  
五色町鮎原葛尾にあります【龍宝寺】に行きました。今年も見事な桜が咲いていました。



「普段、外出することがないから、今日は桜を見に来てよかった！」  
「きれいな桜を今年も見れてよかった！また来年も見に来てほしい」との声が聞きました。今年も桜を見ながら、「さくら」や「ふるさと」の唱歌を歌いました。また来年も皆さんできれいな桜を見に来てほしいですね。



## 健康コラム ～減塩 旨味や風味を味わって塩分カット～

日本人は塩分摂取量が多めと言われています。塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度を一定に保とうとして血液中に水分を取り込み血液量を増やします。すると心臓はより多くの血液を送り出すことになり、血管壁にかかる圧力が上昇し、血圧が高くなってしまいます。血圧が高い状態が続くと血管や心臓にかかる負担が大きくなり、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる動脈硬化のリスクも高めてしまいます。

食塩摂取量の目標量は**男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満（1日）**



高血圧の人に向けた減塩目標では、男女とも1日6.0g未満となっています。高血圧でない人も、濃い味付けを気にしながら、塩分摂取量を抑えられるようにしていきましょう。

料理や食品の塩分量を知ろう 参考：<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/310101001/>

●外食メニューや食品の塩分量（※塩分量は目安です。材料等によって塩分量は異なります。）

外食メニュー	醤油ラーメン	かけうどん	寿司（10貫）	ミートソーススパゲッティ	カレーライス	食パン6枚切1枚	プロセスチーズ1切れ（20g）	ちくわ1本（30g）
塩分量	5.7g	5.0g	3.7g	3.6g	3.3g	0.8g	0.6g	0.6g
食品	たくあん2切れ（20g）	白菜キムチ（30g）	昆布の佃煮（10g）	塩鮭（80g）	アジの開き干し（可食部 80g）	ウィンナー1本（15g）	即席みそ汁	
塩分量	0.9g	0.7g	0.7g	1.4g	1.4g	0.3g	2.0g	

### おいしく減塩する方法

「減塩」と聞くと、なんとなく「おいしくない」とイメージする人もいるかもしれませんが、しかし、素材を生かしたり、調味料や食品の選び方を工夫したりすることでおいしく減塩することが出来ます。

#### 《食べ方で減塩》

##### ●汁物は具たくさんにして、汁は少なくする



いろんな食材を入れて具を多くすることで、それぞれの食材のうまみが溶け出し、調味料が少なくてもおいしく頂けます。また具が多くなることで汁を少なく出来、その分塩分量も減らすことができます。

##### ●麺類のスープは飲み干さない

麺料理は、麺自体とスープに塩分が含まれています。スープを残すようにするだけでも簡単に減塩出来ます。汁を残すことで食塩を約50%カットすることが出来ます！！



参考：<https://www.city.toki.lg.jp/kenko/kenkouzukuri/1004819/1003574.html>



## ●食卓に塩やしょうゆは置かないようにする

いつもかけているからと、料理の味を見ないで塩やしょうゆをかけていませんか？食卓に置いておくとつい使いたくなってしまうので、食卓には置かないようにしましょう。



## ●野菜をしっかりと食べる



野菜にはカリウムが多く含まれています。カリウムは血圧を上げる要因となるナトリウムを体外に排出する働きがあります。



## 《作り方減塩》

### ●塩分の少ない調味料を選ぶ

(例) 調味料大さじ1杯に含まれる塩分



## ●「うまみ」を利用する

昆布や鰹節でだしを取ったり、干し椎茸やトマト、豚肉などうまみの強い食品を使用することで塩味が少なくてもおいしく頂けます。



## ●「酸味」を生かす

さわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。お酢は無塩の調味料です。レモンやすだちなども積極的に利用しましょう。



## ●香辛料や香味野菜を使う

香辛料や香味野菜など塩分をほとんど含まないものを利用することで味を補うことができます。また料理のバリエーションが増え、食卓も豊かになります。



香辛料・・・カレー粉、唐辛子、マスタード、わさび、山椒など  
香味野菜・・・しそ、ねぎ、みょうが、にんにく、しょうがなど  
種実類・・・ごま、くるみ、ピーナッツなど



## ●隠れ塩分に注意しましょう

減塩するには、味付けだけでなく普段食べているものにも注意が必要です。塩分の多い食品・料理の代表例にはカップラーメンやインスタントラーメンがあります。

ハムやベーコン、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は塩分が多く含まれています。またお菓子でも甘いお菓子でも油断は禁物です。パスタの場合、パスタ自体に塩分はありませんが、ゆでる際に塩を使うので注意が必要です。また減塩食にしても量を多く摂ってしまうと、効果がなくなってしまうので食べ過ぎは避けましょう。

参考：<https://www.city.toki.lg.jp/kenko/kenkouzukuri/1004819/1003574.html>

## 季節の花 カーネーション



母の日のプレゼントによく選ばれるお花がカーネーションです。母の日以外でも1年を通してお花屋さんで見ることの出来るカーネーション。カーネーションは古くからヨーロッパなどで愛されてきた花の一つで、日本以外の国でもポピュラーな花として親しまれています。

### 《花言葉》

カーネーションの花言葉は色によって異なりますが、色に関わらずカーネーション全体の花言葉は【無垢で深い愛】です。母の日にぴったりの花言葉ですね！

### カーネーションには様々な品種があります

カーネーションは日本で1,000種類以上の品種が流通していると言われています。皆さんはどんなカーネーションをご存知でしょうか。

### 《キューイン》



淡いピンクのカーネーション  
別名：スプレーカーネーション  
とも言われています。

### 《いちごホイップ》



主に鉢植えのカーネーションとして販売されています。花の中心が赤く花びらの周りの色が異なりコントラストが楽しめます。



### 《ホワイトキャンドル》



白とピンクの組み合わせが可愛い  
ホワイトキャンドル。花びらの縁が  
ピンクでつぼみも華やかです。

### 《ぬりえ》

お好きな色  
塗ってください



### 《ドリーミーアニム》



黄色の花びらに鮮やかなピンクの縁取りが  
キュートなドリーミーアニム。黄色がアレンジ  
のポイントになり人気です。

今年の母の日は**5月10日(日)**です。可愛いカーネーションを見つけてくださいね。  
次回のクリニック通信もお楽しみに！ 参考：<https://www.i879.com/mother/column/32/#anchor-7>  
たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>