



令和5年度 健康医療情報講座
「おいしく減塩するには」
関連資料リスト

吹田市立図書館発行
2023年9月

★減塩でもおいしい

493.25//オイ	お医者さんが薦めるおいしい減塩レシピ	大塚 亮／著	三空出版 2021年
減塩レシピはもちろん、高血圧の怖さやおいしく減塩するコツ、とりたい1日の栄養素なども載っています。レシピは2人分ですが、レシピごとに1人分の塩分量とカロリーも載っていてわかりやすいです。			
493.25//コウ	高血圧の献立		オレンジページ 2020年
オレンジページから出版された本の中で人気だった記事を抜粋し、加筆、修正して、再編集した本書。1か月の減塩の献立と塩分ほぼゼロおかずも載っています。			
596//キヨ	今日からはじめる減塩ごはん	小田 真規子／著	家の光協会 2022年
塩分1.5g以下の定番の主菜レシピや塩分調味料を使わない塩分ほぼゼロの副菜レシピなど、おかずごとの塩分量が載っているので、献立を考える際の塩分計算がしやすくなっています。外食やおやつの減塩のアドバイスも載っています。			
596//ハチ	81歳、村上祥子さんの発酵粉だしごはん	村上 祥子／著	ワン・パブリッシング 2023年
かつお節・こんぶ・干しいたけで作る発酵粉だしを使って、「減塩」だけでなく、「腸活」「免疫力アップ」と一石三鳥。調味料の塩分を控えてもおいしい濃厚なうま味の発酵粉だしを使ったレシピが載っています。			
596//マエ	前田式<味つけ調味料>でおいしい減塩	前田 量子／著	文化学園文化出版局 2023年
食材100gに前田式<味つけ調味料>を大さじ1加えるのがただ一つのルール。和風味・中華味・洋風味の3種類あり、大さじ1で塩分0.9gと決まっているので塩分摂取量も計算しやすいです。慣れたら味つけ調味料自体の塩分を減らして、さらに減塩をすすめることもできます。			
596//メザ	めざせ塩分マイナス2gコンビニ・総菜も活用かんたん!減塩めし	本田 よう一/料理	女子栄養大学出版部 2023年
健康のためにも減塩をしたいと思っても、料理が苦手だったり、時間がなかったりしてなかなか手が出しづらいと思っている人でも作りやすいレシピが載っています。市販の物を使ったり、包丁を使わなかったりなど簡単に減塩を始めることができます。			
596.37//ヤサ	野菜がおいしい減塩おかず	みない きぬこ／料理	女子栄養大学出版部 2021年
野菜を切る、ゆでる、あえるなど簡単な下ごしらえをして“まとめ作り”をしたものを使った、1日分の塩分摂取量が6g以下になる減塩料理のレシピが載っています。味付けせずにまとめ作りをすることで色々な料理にアレンジでき、時短にもなります。巻末には、塩分1日6g以下になる1週間の献立が載っています。			

★本格的に減塩しようと思ったら

493.2//ゲン	減塩のすべて	日本高血圧学会 減塩委員会／編 集	南江堂 2019年
食塩の過剰摂取と高血圧の関係性や減塩の意義から、減塩指導の実際、食育における減塩についてなど詳しく載っています。			
493.25//コク	国循の厳選おいしい!!かるしおレシピ	国立循環器病研 究センター／著	NHK出版 2021年
健都にある国立循環器病研究センターの栄養士と調理師で考えた美味しい減塩食『かるしおレシピ』。塩を減らすのではなく、本当に必要な量だけを使って、高血圧の人だけでなく家族みんなで美味しく食べられるように工夫しています。オリジナルハ方だしもぜひお試しください。			
498.25//ドク	ドクターうえしまの塩切り奮闘記	上島 弘嗣／著	ライフサイエンス 出版 2021年
循環器疫学の専門家である著者が自ら体験した減塩生活を、日本高血圧協会のウェブサイト上で「ドクター上島の食塩無添加日記」として公開していたものをまとめたものに、疫学研究の結果などを追加して紹介しています。減塩の大切さだけでなく、減塩することによって体重が減ったり、料理に興味を持つようになったりなど、著者自身の体験が楽しく書かれています。			
498.55//エン	塩分早わかり	牧野 直子／監 修	女子栄養大学出 版部 2022年
普段食べている食材や調味料だけでなく、冷凍食品やインスタント麺などの塩分量が載っています。外食やコンビニメニューの塩分データもあり、参考になります。			

★減塩と高血圧の関係

493.23//サイ	最高の「心臓と血管」健康法	山下 武志／監 修	池田書店 2022年
心臓と血管の病気の説明から、自分でできる予防など、テーマごとに見開き1ページにまとめられていて、とてもわかりやすく、読みやすいです。章ごとに最後にまとめがあるので、自分の読みたいところだけかいつまんで読むこともできます。			
493.25//ゲキ	劇的に高血圧を改善させる運動と食事	工藤 孝文／監 修	辰巳出版 2020年
「サイレントキラー」と呼ばれる高血圧。血圧が上がった、下がったで一喜一憂するのではなく、正しい知識や合併症を学び、「高血圧を正しく怖がり」しましょう。塩分制限におすすめな食材など、なぜこの食材が必要かなどが載っていて、取り入れやすいです。			

★運動にもチャレンジしよう！

493.25//ケツ	血圧がみるみる下がる!8秒ジャンプ	伊賀瀬 道也／ 著	文響社 2022年
運動をしなければいけないと思っても、中々習慣化が難しいもの。高血圧専門医の著者が開発したのは8秒リズムよくジャンプをするだけ。ダイエット効果も期待できます。入浴法や睡眠のとり方などQ&Aもあります。			