

無理なくできる



減塩のコツ！



食塩の摂り過ぎに要注意！

●目標値よりも2~3gもオーバーしている！？

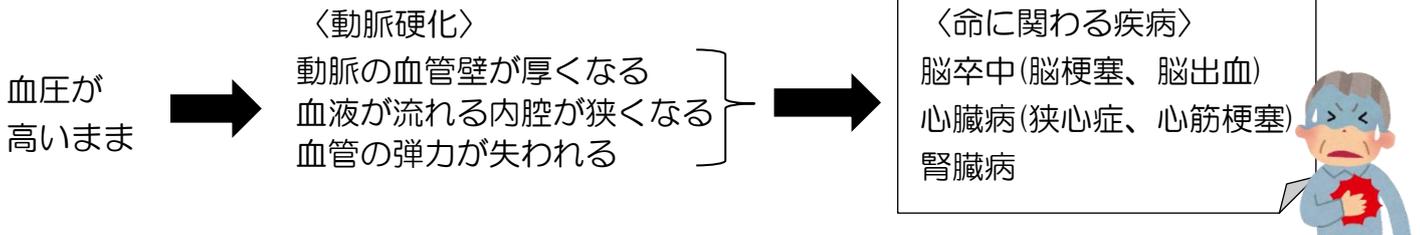
1日あたりの食塩摂取量の目標値は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満^{※1}とされています。食塩摂取量の現状は、日本では男性10.7g、女性9.1g^{※2}と目標値から約2~3gもオーバーしています。



※1 日本人の食事摂取基準(2020年版)
 ※2 令和5年国民健康・栄養調査

●高血圧に注意しよう

食塩の過剰摂取は「高血圧」の原因となります。高血圧は、自覚症状がほとんどありませんが、この状態を放置すると血管への負担が大きくなり、動脈硬化を進行させてしまいます。その結果、命に関わる疾病を引き起こす可能性もあります。



食品に含まれる食塩について

●食塩を多く含む食品

塩蔵品

漬物、加工肉(ハム、ベーコン、ウインナー)、魚介塩蔵品(イクラ、たらこ、塩辛)



ねり製品

かまぼこ、はんぺん、ちくわ、つみれなど



加工食品

カップラーメン、レトルト食品など



●調味料に含まれる食塩

大さじ1杯

- ・しょうゆ…2.6g
- ・赤みそ…2.3g
- ・麺つゆ(3倍)…1.6g
- ・白みそ…1.5g
- ・ポン酢…1.4g
- ・和風ドレッシング…1.1g



小さじ1杯

- ・顆粒状中華だし調味料…1.8g
- ・顆粒状和風だし調味料…1.2g



ルー1個(1人分)

- ・カレーのルー：2.1g
- ・シチューのルー：1.9g



《かんたん減塩法》

① 漬物は控える

1 回に食べる量や回数を減らすようにしましょう。



② めん類の汁は残す

ラーメンは汁まで飲むと、約 10g の塩分を摂ることになってしまいます。



③ 加工食品を控える

加工食品には、目に見えない食塩が含まれているため注意が必要です。



④ みそ汁は 1 日 1 回、具たくさんに

みそ汁は野菜など具たくさんにして、汁の量を減らすようにしましょう。



⑤ 調味料は味を見てから直接かけずに小皿に取る

調味料は小皿に取って食べることでより塩味を感じられます。



⑥ 減塩の調味料を使う、だしを使う

減塩の調味料を使うことで塩分を抑えることができます。昆布などでだしを取るのもおすすめです。



⑦ 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

辛味や香味野菜の風味、酸味などで減塩できます。



⑧ 新鮮な野菜を使う

新鮮な野菜を使うことで、野菜本来の持ち味を活かして薄味で調理することができます。



パワーきんぴら(副菜)



1 人当たりの栄養価

エネルギー 79kcal 食塩相当量 0.2g

食物繊維 5g

野菜の量 100g(1 日の野菜摂取量 350g)

材料 (4 人分) 調理時間 15 分

ゴボウ 300 グラム、ニンジン中 1/2 本、ニンニクの芽 2 本、
麵つゆ大さじ 1、ラー油小さじ半分、サラダ油適量、ニンニク 1 かけ

作り方

- ① ゴボウ、ニンジンは 5 cm ぐらいの長さに切り、8 等分に切る。
- ② ニンニクはつぶして刻む。
- ③ ニンニクの芽はゆでて、2 cm に切る。
- ④ 麵つゆとラー油を混ぜておく。
- ⑤ フライパンに油を入れ、ニンニクを香りが出るまで炒め、ゴボウ、ニンジンを投入して炒める。
- ⑥ ニンニクの芽を入れ、蒸し焼きにする。
- ⑦ ④を加えて混ぜる。

※上記の情報は、広報しろい 2017 年 3 月 1 日号にて紹介したレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね!

食生活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)