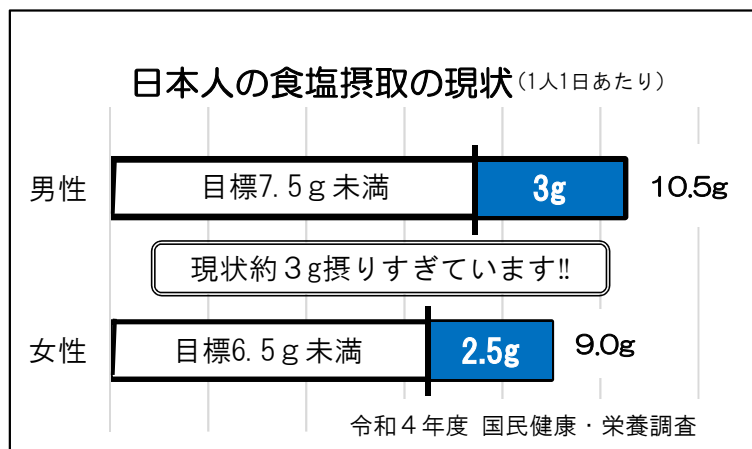


減塩は健康のための第一歩!!



日本人は食塩摂取量が多い!?



なぜが減塩が必要なの?

味の濃いものやしょっぱいものを好み、塩分を摂りすぎると体に負担がかかり

高血圧になる



血管が傷つき血管がもろくなる

動脈硬化を引き起こす



心筋梗塞や**脳卒中**、**腎臓病**など
命にかかわる病気を招きます

どのように減塩したらいいの?

「食べ方」の工夫



- 醤油などの調味料は、かけずに少量つけて食べる
- 食塩量の多いものの、食べ過ぎに注意する(漬物、塩鮭、梅干しなど)
- 麺類の汁は残す
- 野菜をしっかり食べる
野菜に含まれるカリウムには、尿中へのナトリウムの排泄を促進する働きがあります
※カリウム制限のある方は、医師の指示に従ってください



「選び方」の工夫



- 減塩調味料を利用する
- 栄養成分表示を確認し、塩分量の少ないものを選ぶ

外食、市販のお惣菜・インスタント食品・加工食品などを選ぶ時、表示も参考にしましょう



100g当たり、1食当たりなど、表示の単位を見て栄養成分表示を確認!

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	213kcal
たん白質	5.7g
脂質	7.6g
炭水化物	30.5g
食塩相当量	1.1 g



(例)1/2袋(250g)食べると、2.8gの塩分を摂取することになります

「作り方」の工夫



- 酸味を生かす
酢・レモン・ゆずなどの柑橘類、トマトなどの酸味を利用
- 香辛料や香味野菜の利用
しょうが、しそ、ねぎなどの利用で味にアクセントをつける
- 天然食品でだしをとる
昆布、かつお節、煮干し、干しいたけで旨味がでます



～普段から薄味に慣れて
楽しくいただきます～

君津市食生活改善協議会



でも美味しいレシピ

鶏むね肉の味噌おかか焼き

(1人分 372kcal、塩分0.9g)

■材料 (2人分)

鶏むね肉・・・1枚 (250～300g)

〔こしょう・・・少々

酒・・・大さじ2

〔小麦粉・・・大さじ2

削り節・・・4g

サラダ油・・・大さじ2

A 味噌・・・小さじ2

みりん・・・小さじ2

水・・・小さじ4

□作り方□

- ①鶏むね肉を約1.5cmのそぎ切りにし、こしょう、酒をなじませる。
- ②削り節は皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ500wで1分加熱する。
- ③小麦粉に②の削り節を混ぜ合わせ、①の両面につける。
- ④フライパンに油を熱し③を焼き、肉の周りが白っぽくなったら裏返す。あまりさわらないようにし、軽く焦げめがつくまで焼く。
- ⑤合わせたAを回しかけ、蓋をして蒸し焼きにする。水分がとんだら出来上がり。
- ⑥好みの野菜（レタス、トマト等）と一緒に器に盛り付ける。

かつお節と鶏肉のイノシン酸、味噌のグルタミン酸による旨味の相乗効果で、低塩分を感じさせない美味しさです♪

ケチャップで作る減塩麻婆豆腐

(1人分 232kcal、塩分0.9g)

■材料 (2人分)

絹ごし豆腐・・・300g (1丁)

豚ひき肉・・・80g

玉ねぎ・・・1/4個

ニラ・・・20g

おろし生姜・・・小さじ1

おろしにんにく・・・小さじ1

サラダ油・・・小さじ1

A 〔ケチャップ・・・大さじ2

しょうゆ・・・小さじ1

水・・・100cc

〔片栗粉・・・小さじ1

水・・・小さじ2

ラー油・・・小さじ1



□作り方□

- ①豆腐を1.5cm角に切り、電子レンジ600wで2分加熱し、水切りする。
- ②玉ねぎはみじん切り、ニラは1cm幅に切る。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、しょうが、にんにくを入れて炒める。
- ⑤③と豆腐を加え2～3分煮てから、ニラを加える。
- ⑥水で溶いた片栗粉を回しかけ、とろみがついたら火を止めラー油を入れる。
- ⑦器に盛り、お好みで粉山椒をかける。



減塩を意識して健康的な生活を！



食生活改善推進員とは、地域の子供達から高齢者まであらゆる世代へ食育を推進し、健康づくり活動を行っているボランティア団体です。

塩分は私達の生命に欠かせないものですが、摂りすぎると身体に悪影響を及ぼし、健康障害をもたらします。今回は「食べ方」「作り方」「選び方」の工夫をいくつか紹介しました。これらを参考に、減塩生活を始めてみませんか？子供の頃から薄味を習慣づけることも大切です。無意識に多く摂っている食塩の意識を変えることで、健康な生活を送りましょう。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター（ふれあい館）で配布しています。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233