

知らず知らずのうちに濃くなりすぎていませんか？

素材の味を楽しみましょう

舌の感覚は年齢を重ねるにつれて鈍くなると言われています。調味料を量らずに料理する習慣がある方は、知らず知らずのうちに味付けが濃くなっているかもしれません。塩分のとり過ぎは血圧を上げ、心臓や腎臓に負担をかけます。たまには量る日を設けて塩分量をチェックしてみてもはいかがでしょうか。

1日分の塩分摂取の目標量：男性9g未満 女性7.5g未満

(日本人の食事摂取基準 2010年版)

平成22年国民健康・栄養調査結果では男性 11.4g 女性 9.8gと男女とも目標量を上回っています。

調味料の塩分量 (小さじ1杯あたり)

塩 6.0g

しょうゆ (薄口) 1.0g



しょうゆ (濃口) 0.9g

みそ 0.7g



ウスターソース 0.5g



ノンオイルドレッシング (和風) 0.3g



トマトケチャップ 0.2g



マヨネーズ 0.1g



カレールウ 0.4g (1人分 20gで塩分 2.1g)

加工食品に含まれる塩分量

カップラーメン 5.1g



塩さけ (甘口1切80g) 2.1g



たくあん (3切30g) 2.1g

梅干 (1個10g) 2.1g



いか塩辛 (大さじ1=17g) 2.0g

あじの干物 (1枚80g) 1.8g



焼きちくわ (1本60g) 1.3g



ロースハム (2枚30g) 0.8g



プロセスチーズ (25g) 0.7g





家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、素材の味を楽しむおかず～

いわしの野菜あんかけ

材料(2人分)

いわし(小)	3尾	だし汁	150cc
片栗粉	大さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
油	大さじ1/2	みりん	小さじ1/2
にんじん	10g	生姜汁	小さじ1/4
たけのこ水煮	15g	片栗粉	小さじ1/2
生しいたけ	2枚	(あん用)	
みつば	5g		

作り方

- 1 いわしは頭と骨を取って開き、両面に片栗粉をつける。
- 2 フライパンに油を熱し、1を両面焼き、器に盛る。
- 3 にんじん、たけのこ、しいたけは千切り、みつばは1cm長さに切る。
- 4 だし汁でにんじん、たけのこを10分程度煮て、しいたけを加えてしょうゆ、みりんで味付けする。
- 5 仕上げに生姜汁を加え、あん用の片栗粉を同量の水で溶いて加えて軽く煮て2にかけ、みつばを飾る。



1人分の栄養価

167kcal / 蛋白質 10.9g / 脂質 10.1g / 塩分 0.4g

ほうれん草とひじきの白和え



材料(2人分)

ほうれん草	100g	豆腐	1/4丁
ひじき(乾燥)	10g	ねりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	砂糖	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2	塩	小さじ1/8

作り方

- 1 ほうれん草はやわらかくゆで、細かく切って汁気を絞る。
- 2 ひじきは、水につけて戻し、さっとゆでてしょうゆ、砂糖をからめておく。
- 3 豆腐はゆでてザルに上げ、水気を絞ってすり鉢ですり、ねりごま、砂糖、塩で味付けする。
- 4 1、2を3で和える。

1人分の栄養価

94kcal / 蛋白質 6.2g / 脂質 4.6g / 塩分 0.6g

3月のテーマは『おもてなし料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



©MPC

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:3月7日(土)、10日(火)、13日(金)、16日(月)、25日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民
参加費:500円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせに掲載