



始めよう！減塩生活

平成25年国民健康・栄養調査結果によると、成人の1日の食塩摂取量の平均値は以前に比べ減少していますが、男性11.1g、女性9.4gで目標より高い状況です。塩分摂取量と血圧の上昇には関連があるため、血圧が高くないという人も将来の高血圧予防のために減塩生活を始めましょう。

1日 **塩分の目標摂取量：男性 8g未満 女性 7g未満 高血圧の人 6g未満**

酸味をいかにす

酢は数少ない「無塩」調味料です。レモン、ゆず、すだちなどの柑橘類を利用して減塩でも風味よく仕上げましょう。



調理法を工夫する

素材の表面に味をつける(塩焼き、照り焼きなど)、とろみをつけ味をからめる(あんかけなど)、ごま油など風味のある油を少量利用するなど、薄味に感じさせない工夫を！



減塩のコツ



漬物は控えめに

漬物は少量でも高塩分です。回数や量を減らすか、手作りの浅漬けで塩分を減らしましょう。

香辛料や香味野菜などを上手に使う

香辛料・・・カレー粉、唐辛子、わさび
香味野菜・・・しそ、ねぎ、しょうが、にんにく
種実類・・・アーモンド、ピーナッツ、ごま など

汁物の塩分に注意！

みそ汁や吸い物などは和食に欠かせない料理ですが、毎食とると塩分が過剰になります。1日1回にしましょう。

食材を選ぶときは...

◇食材の塩分を確認する

血圧を上げるとされるナトリウムは、あらゆる食材に入っています。特に加工してある食品は必ず表示をチェックしましょう。



◇新鮮な旬の食材を選ぶ

同じ食材でも鮮度がよいものの方が風味や食感がよいので濃い味付けをしなくてもおいしく食べられます。



栄養成分表示

(100gあたり)

・エネルギー	○	0kcal
・たんぱく質	▲	g
・脂質	△	g
・炭水化物	□	g
・ナトリウム	■	mg
(食塩相当量)	◇	g

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

[伊勢市のホームページでバックナンバーも見ることができます](http://www.city.ise.mie.jp)

⇒ <http://www.city.ise.mie.jp> 「くらしのガイド」－「健康」－「低カロリー・バランス食レシピ」



家庭で作ってみよう！肥満予防のおすすめレシピ

「ひと工夫でおいしく！減塩料理」

魚と野菜のごま油かけ

材料(2人分)

まぐろ	200g
(とんぼ・刺身用さく)	
青ねぎ	30g
水菜	20g
貝割れ菜	1/2パック
A しょうゆ	小さじ2
レモン果汁	小さじ2
だし汁	小さじ2
七味唐辛子	適量
ごま油	大さじ1

作り方

- 1 まぐろはそぎ切りにしさっと湯がき、湯をきる。
- 2 青ねぎは斜めに3cm長さに切る。貝割れ菜と水菜は根元を除いて3cm長さに切る。
- 3 器に1を盛り、Aをまわしかけて2の野菜をのせて、七味唐辛子をふる。
- 4 小さいフライパンにごま油を入れて薄く煙が出るまで熱し、3の野菜の上になまわしかける。

1人分の栄養価

190kcal / たんぱく質 26.9g / 脂質 7.3g / 塩分 1.0g



白菜と豚肉のゆず風味煮

材料(2人分)

白菜	250g
豚もも薄切り肉	100g
にんにく	1/2かけ
酒・水	各大さじ1
A しょうゆ	小さじ2
ゆずコンショウ	小さじ1/2
ゆず果汁	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ゆずの皮(刻む)	少量

作り方

- 1 白菜は5~6cm長さに切り、太めのせん切りにする。豚肉は4~5cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。(すりおろしてもOK)
- 2 なべに白菜→豚肉→白菜→豚肉→白菜の順に交互に重ね入れ、にんにくを入れる。Aを混ぜ合わせてまわし入れ、ふたをして、弱火で10分程蒸し煮にする。
- 3 全体を混ぜ合わせ、蒸し汁ごと器に盛ってゆずの皮を散らす。

1人分の栄養価

133kcal / たんぱく質 11.8g / 脂質 7.0g / 塩分 0.9g



今月のレシピは健康課栄養士が作成しました

テーマ「健康長寿のための料理」ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

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：1月12日(火)、15日(金)、16日(土)、21日(木)、23日(土) 9時30分~13時 対象：伊勢市民

参加費：300円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ1日号に掲載

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画