

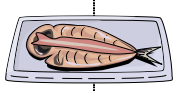












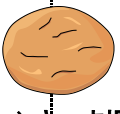
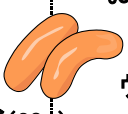


今日からできる減塩のアイデア

平成26年の国民健康・栄養調査結果によると、食塩の平均摂取量は男性 10.9g、女性 9.2gで、目標より高い状況です。高血圧の人はもちろん、まだ血圧が高くない人も、塩分控えめを意識して、血管にやさしい食生活を心がけましょう。

塩分摂取目標量 1日 男性8.0g未満 女性7.0g未満

◇塩分の多い食材◇ どのくらいの塩分が含まれているかチェックしましょう

0.5g	1g	2g	3g	5g
 しば漬け(15g) 0.6g	 たくあん(20g) 0.9g	 あじ開き (正味 85g) 1.4g	 梅干し1個 (正味 10g) 2.2g	 カップラーメン(77g) 5.3g
 野沢菜(30g) 0.5g	 キムチ(30g) 0.7g	 はんぺん(100g) 1.5g	 明太子 1/2腹(60g) 3.4g	
 昆布佃煮(5g) 0.4g	 チーズ(20g) 0.6g	 ロースハム2枚(30g) 0.8g	 おにぎり・昆布(102g) 1.4g	 甘塩鮭 (80g) 2.2g
 ちくわ1本(30g) 0.6g	 さつま揚げ(30g) 0.6g	 ウインナー(2本) 1.0g		

参考：減塩のコツ早わかり

◇おいしく減塩するポイント◇

食べるとき

- ・めん類の汁は残す
- ・しょうゆやソースはかけずにつける
- ・汁物は1日1回にする
- ・食卓などに調味料を置かない



調理のとき

- ・調味料を計量する
- ・天然食品でダシをとる
かつお節、昆布、煮干、干し椎茸 など
- ・風味を増す食材を利用する
酢、かんきつ類、しょうが、ねぎ、ナッツ類
青じそ、海苔、カレー粉、唐辛子、わさび など

◇小さじ1杯当たりの塩分量
食塩：6g
こいくちしょうゆ：0.9g
味噌(淡色)：0.7g



※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。

テーマ「いつまでも骨元氣！カルシウムたっぷりあったか料理」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17日(火)、19日(木)、20日(金)、21日(土)、25日(水)

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月1日号に掲載

家庭で作ってみよう！ 塩分控えめバランス食レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

ブリの五香粉風味焼き

五香粉(ごこうふん・ウーシャンフェン)
桂皮(シナモン)、丁香(クローブ)、花椒、陳皮、八角などの粉末を混ぜた中国の混合香辛料

材料(2人分)

ブリ切り身	2切れ(160g)	白ネギ	5cm
A 五香粉	小さじ1/2	片栗粉	大さじ1
(または山椒粉)		オリーブ油	小さじ2
オイスターソース	小さじ1	菜の花	100g
しょうゆ	小さじ1	B しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ2	ゆず果汁	小さじ1
コショウ	少々	だし汁	小さじ1

作り方

- ブリは一口大のそぎ切りにしてAの調味料に付け込み、時々混ぜながら15分ほどおく。
- 白ネギは縦に切り込みを入れて芯を取り、ごく細いせん切りにして水にさらす。
- 菜の花は茹でて水にとり水気を絞って4cm長さに切る。Bの調味料で和える。
- 1のブリの汁気をきって片栗粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、ブリを並べ、フタをして弱めの中火で両面をこんがり焼く。
- 器にブリと菜の花を盛り付け、水気を切ったネギをのせる。

1人分の栄養価

283kcal /たんぱく質 18.1g /脂質 18.2g /塩分 1.0g
野菜摂取量 55g



冬野菜の豆乳クリームスープ

材料(2人分)

れんこん	3cm	顆粒コンソメ	小さじ1/2
人参	2cm	水	250ml
かぶ	大1/6個	A 白みそ	小さじ1
生しいたけ	2枚	豆乳	100ml
じゃがいも	1/2個	チーズ	10g
		パセリ粉	適宜

作り方

- れんこん、人参、かぶは皮をむき、1cmの角切りにする。れんこんは水にさらして水気をきる。生しいたけは石づきをとって1cm角に切る。
- 鍋に水、れんこん、人参を入れて5分程煮てからコンソメと残りの野菜を加え、フタをしてやわらかくなるまで10分程煮る。
- Aを加えて煮立たせないようにして、チーズが溶けたら火を止める。器に盛り、パセリ粉を飾る。

1人分の栄養価

98kcal /たんぱく質 5.2g /脂質 2.6g /塩分 0.9g
野菜摂取量 60g



バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

