

## 家族みんなを始めよう！塩分を控えめにするヒント

平成28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10.8g、女性9.2gで、目標より過剰に摂取している状況です。家族みんなが塩分控えめを意識して高血圧の改善、予防の食生活を心がけましょう。

**食塩摂取目標量 男性8.0g未満/日 女性7.0g未満/日**

### 減塩のヒント

#### 「減塩に役立つ食材を取り入れる」

- 乳製品……牛乳やチーズ、ヨーグルトといった乳製品は、料理にコクを与えてくれます。
- 柑橘類……ゆず、レモン、すだち、かぼすなどのすっぱい果物は香りと酸味が風味付けに役立ちます。
- 香辛料など……こしょう、山椒、七味唐辛子、カレー粉などさまざまなスパイス類のほか、焼きのりや青のりもほぼ塩分無しで味に変化がつけられます。
- 香味野菜……にんにく、しょうが、ねぎ類、青じそなどは香り付けや彩りに最適です。
- かつお節など……肉や魚などのたんぱく質源の食材や、うま味の出る食材を利用すると、煮物なども低塩でもおいしく仕上げられます。

#### 「油のコクを利用する」

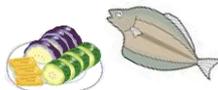
油分は塩味を引き立たせ、薄味でも満足感を与えてくれます。油のコクや風味は熱したときに強くなります。油を控えたい方は油揚げや厚揚げ、ごまやアーモンドなどを料理に使うとコクがでます。

#### 「汁物を減らす」



1日3回、毎食汁物をとると、どうしても塩分摂取量は多くなってしまいます。塩分を控えるためには、1日3回の汁物を2回に減らすだけで、1日1~2gの減塩になります。みそ汁やスープは具たくさんにして、汁は少なめにするのもおすすめです。

#### 「漬物や干物など保存食にも要注意」



漬物や干物、梅干しなどの保存食には食塩が多く含まれます。最近では減塩のために保存料や酸化防止剤などを使うことで食塩の役割を代替しているものもありますが、やはり市販品の塩分は比較的高いので、食べるなら控えめに。  
※塩辛い食品を摂り過ぎると胃がんのリスクが高くなるといわれています。

### 減塩にプラス習慣！

#### 「野菜料理1日小鉢5皿分(350g)を目標に食べる」



野菜からは食物繊維や体内の余分な塩分を排泄しやすくするカリウムをとることができます。芋やきのこ、海藻も取り入れながら1日小鉢(70g前後)5皿分を食べましょう。果物も食物繊維、カリウムが含まれていますので、間食にするのもおすすめです。

※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。

#### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「ちょっと高めからの血糖値対策料理」

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16日(火)、18日(木)、19日(金)、20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

## ミルク鶏じゃが

牛乳のコクとゆずこしょうのアクセントが  
減塩のポイント！

### 材料(2人分)

鶏ささみ	80g	油	大さじ1/2
じゃがいも	160g	牛乳	100ml
にんじん	40g	だしの素	小さじ1/2
たまねぎ	60g	水	100ml
糸こんにゃく	40g	ゆずこしょう	小さじ1/4
さやえんどう	5g		



### 作り方

- 1 じゃがいも、にんじん、たまねぎは食べやすい大きさに切る。ささみは一口大のそぎ切りにする。
- 2 糸こんにゃくは食べやすくぶつ切りにし、さつと下茹でしておく。さやえんどうは筋を取って、茹で、半分に切る。
- 3 鍋に油を熱し、ささみを炒め、火が通ったらじゃがいも、にんじん、たまねぎを炒める。
- 4 糸こんにゃく、水、だしの素、牛乳を加え、落とし蓋をしてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 5 ゆずこしょうを加えて、さらに2～3分煮る。
- 6 器に盛り、さやえんどうを飾る。

### 1人分の栄養価

187kcal / たんぱく質 13.0g / 脂質 5.4g / 炭水化物 22.0g  
塩分 0.6g

## ぶり大根の香り煮

しょうがと山椒で味に変化を  
つけることが減塩のポイント！

### 材料(2人分)

ぶり	120g	A	めんつゆ	大さじ3
大根	200g		(ストレート)	
おろししょうが	小さじ1/2		水	180ml
片栗粉	小さじ2		粉山椒	少々
ごま油	大さじ1/2			

### 作り方

- 1 ぶりは半分に切り、しょうがを揉み込み、Aに15分程度漬けておく。キッチンペーパーで水気を拭き、片栗粉を薄くまぶす。※Aの漬け汁は残しておく
- 2 大根は1cm厚さのいちょう切りにし、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を入れ、表面に焦げ目がつくまで炒める。さらに1を加え、両面を焼き、火を通す。
- 4 Aを加え、とろみがつき、汁気がなくなる程度に煮からめる。
- 5 粉山椒をふる。



### 1人分の栄養価

223kcal / たんぱく質 13.9g / 脂質 13.7g / 炭水化物 9.3g  
塩分 1.0g

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

