

# 続けよう！始めよう！減塩生活

減塩を行うことで高血圧の予防や改善、更には動脈硬化の予防から脳卒中や心筋梗塞の予防へと繋がります。多くの人が減塩が身体に良いことは理解していると思いますが『おいしくないから』『面倒だから』などと実行できないという人もいないのでしょうか。そこで今日からできる、簡単な減塩方法をご紹介します。また、すでに取り組んでいる方は続けるための参考にしてみてください。

日本人の1日の食塩摂取目標量  
成人男性 8.0g未満 成人女性 7.0g未満  
(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

1日の食塩摂取量の平均値(H29年国民健康・栄養調査)は  
成人男性 10.8g 成人女性 9.1g  
と、まだまだ目標量との間に大きな差があります。  
減塩の工夫がもっと必要な現状です。

※数値は随時、最新版を確認してください。

## ■減塩の工夫

### 食材や調理時の工夫

『旨味』  
がキメテ！

#### ・新鮮な食材や旬の食材を使う

味わいが良く、食材本来の味を活かして調理が出来るので味付けが少なくてすみます。



#### ・加工品に注意する

ハム・練り物・チーズなどの加工品には塩分が多く含まれています。



#### ・減塩の調味料を選ぶ

減塩醤油や減塩味噌など多くの商品があります。



#### ・含まれる塩分量を知る

漬物・干物・しらす干し・たらこやインスタント食品などには多くの塩分が含まれます。

#### ・香りのよい食材を使う

生姜・にんにく・しそ・葱・柑橘類などの風味を活かしましょう。

#### ・だしをとる

顆粒だしには塩分が含まれています。昆布やかつお節でだしをとって、旨味を活かしましょう。



#### ・汁物は具たくさんにする

具が多い分、汁の量は減るので必然的に調味料の量も減ります。食材からは旨味も出ます。



#### ・塩分が少ない調味料を使う

物足りないときは塩分ではなく、刺激や風味をプラスしましょう。

小さな工夫で  
大きく変わる！

### 食べ方の工夫

#### ・麺類のスープは残す

塩分は麺より、スープに多く含まれています。



#### ・料理は適温で食べる

温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく食べると正しくその料理の味を感じることができます。

#### ・調味料はつける・吹きかける

おかずに調味料を『かける』のではなく、調味料におかずに少量『つけ』ましょう。スプレー容器で『吹きかける』と、少量でまんべんなく味が行き渡ります。



#### ・だし汁などで割って使う

例えば、醤油はだし汁や酢で割って使うと塩分濃度が薄まります。

## ■調味料に含まれる塩分量 (大さじ1杯あたり)

顆粒和風ダシ	3.7 g	ウスターソース	1.5 g
醤油(こいくち)	2.6 g	ケチャップ	0.5 g
赤味噌(米)	2.3 g	マヨネーズ	0.2 g

穀物酢	0.0 g
カレー粉	0.0 g
ごま油	0.0 g
一味唐辛子	0.0 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。

## ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「あったか簡単、野菜たっぷり料理とシュトーレン」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。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ませんか？

日時: 令和元年 11月12日(火)、14日(木)、29日(金)

9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 350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11月1日号に掲

## 炊き込みご飯



## 1人分の栄養価

234kcal /たんぱく質 7.4g  
脂質 0.8g/炭水化物 47.9g

塩分  
0.5g

## 材料(2人分) \* 4人分(2倍量)が作りやすいです

ツナ缶(水煮)	1/2 缶	米	3/4 合
ごぼう	15g	しいたけの戻し汁	150cc
にんじん	20g	酒	大さじ 1/2
しいたけ(乾)	5g	しょうゆ	小さじ 1
		葉ねぎ	3g

## 作り方

- ① 乾燥しいたけの汚れを落とし、水に20分程つけて戻しておく。
- ② 米を洗って水気をきり、炊飯釜に入れて①のしいたけの戻し汁を加えて30分おく。
- ③ ごぼうはさがきに、にんじんと水に戻したしいたけは千切りにしておく。
- ④ ②に③と水気をきったツナ缶、酒を加えて炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑥ 茶わんに盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

## ○ポイント

『しょうゆを食べる直前に混ぜる』  
時間が経つと味が馴染んでしまって塩味を感じにくくなるので食べる分だけ味付けしましょう！

## さつまいもと枝豆のカレー風味



## 1人分の栄養価

131kcal /たんぱく質 3.5g  
脂質 5.0g/炭水化物 18.0g

塩分  
0.0g

## 材料(2人分)

さつまいも	90g	水	90cc
枝豆(実のみで)	50g	カレー粉	小さじ 1 と 1/2
オリーブ油	大さじ 1/2		

## 作り方

- ① 枝豆は塩を入れずに茹でて、実を取り出しておく。
- ② さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、水にさらす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、水気をきったさつまいもを炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、水を加えて蓋をし、弱火で5～10分蒸し焼きにする。
- ⑤ 竹串を刺してすっと通ったら、蓋を外して枝豆を加え、中火で炒めて水気をとばす。
- ⑥ 火を止めて、カレー粉をふりかけてよく混ぜる。

## ○ポイント

『カレーの風味を活かす』  
塩分が少ない調味料のカレー粉の香りと、さつまいもの甘みで塩を使わなくても美味しく食べられます。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。



～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)を組み合わせてみましょう

◀ バックナンバーは・・・ [伊勢市 低カロリー・バランス食レシピ](#) [検索](#) ▶

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