

無理なく続けよう！ “減塩生活”

塩分を長期的にとりすぎていると、血管や腎臓を傷め続けることとなり、さらなる疾病を引き起こすという悪循環へ繋がる恐れがあります。それを予防するためにも、今の生活に取り入れやすい減塩方法から始めてみましょう。

塩分は1日 男性7.5g 未満、女性6.5g 未満 が目標量です。

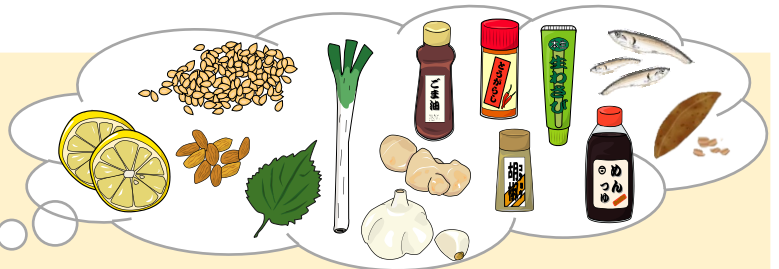
* 高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩相当量は、男女とも6.0g/日未満

引用:日本人の食事摂取基準(2020年版)*基準値は随時、最新の値を確認してください







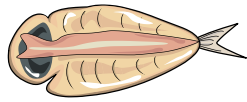
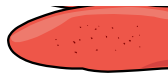



減塩のコツ

- 素材そのもののおいしさをいかす
- 酸味や香り、スパイス、だしを効かせる。
- 温かいもの、冷たいもの、それぞれ味わいが良い最適の温度のうちに食べる
- 調味料は計量スプーンで測る、かけ調味料は小皿にだす
- 加工食品は成分表示を確認し、塩分がどのくらい含まれているか意識する
- 味をかかせたいときは、最後の仕上げで表面に味をつけたり、煮汁にトロミをつける
- みそ汁は具たくさんにし、汁の量を減らす



身近な加工食品にはこんなに塩分が含まれている！

食パン 6枚切り1枚 (60g) 塩分 0.7g 	梅干し(塩漬) 中1個(10g) 塩分 1.8g 	塩鮭 1切れ(70g) 塩分 1.3g 
さつまあげ 1枚(50g) :塩分 1.0g 	きゅうりの漬物(しょうゆ漬) 小皿1杯程度 20g:塩分 0.8g 	ハム 薄切り2枚(40g) 塩分 0.9g 
あじの開き 1枚(正味 65g) 塩分 1.1g 	辛子明太子 1/2本(25g) 塩分 1.4g 	カップ麺 1食分 4.0~5.7g 

日本食品標準成分表 2020年版に記載された一般的な値です。各メーカーにより異なるので栄養成分表示を確認しましょう。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、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「無理なく続けよう! 減塩生活」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主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てみませんか?

日時: 令和4年2月15日(火)・17日(木)・25日(金)・26日(土) 9時30分~12時30分 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2月1日号に掲載

『なばなのわさび和え』



作り方を動画でも公開しています!!



1人分の栄養価

エネルギー32kcal
たんぱく質 3.8g / 脂質 0.2g
炭水化物 5.3g / 塩分 0.8g

材料(2人分)

なばな	140g
A [めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1・1/2
わさび	小さじ1/2
味付けのり(8枚切)	2枚

- ① なばなは茹でて冷水にとる。水気をしっかりと絞り、3cmの長さに切る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③ のりを細かくちぎりながら加えて和える。

★減塩ポイント★

- ・水気をしっかりと絞って、味が薄まらないようにする
- ・わさびの辛みをいかす
- ・めんつゆでだしのうま味をいかす
- ・のりの香りをいかす
- ・旬の食材(なばな)の美味しさをいかす

『エリンギのレモンしょうゆ炒め』



1人分の栄養価

エネルギー54kcal
たんぱく質 2.2g / 脂質 1.9g
炭水化物 7.9g / 塩分 0.5g

材料(2人分)

エリンギ	100g
玉ねぎ	100g
有塩バター	4g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
レモン汁	小さじ1
こしょう	少々

- ① エリンギは1cmの厚さで輪切りに、かさの部分は縦半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、エリンギと玉ねぎを軽く炒める。酒を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ③ 食材に火が通ったらしょうゆとレモン汁を加えて炒め合わせる。
- ④ 皿に盛り付け、こしょうをふる。

★減塩ポイント★

- ・レモンの酸味を効かせる
- ・バターのコクをいかす
- ・こしょうの香りや辛味をいかす



～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

▽バックナンバーはこちら

