

「減塩生活」で健康的な暮らしを！

市では、生涯を健康に暮らすことができる「健康文化都市」を目指して「伊勢市健康づくり指針（伊勢市健康増進計画）」を策定しています。この指針では、生活習慣病を予防するための食生活に関する取り組みとして「薄味でバランスのとれた食事」の情報発信を行っています。塩分が体に与える影響を知って、減塩に取り組み健康長寿を目指しましょう。

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g未滿
女性 6.5g未滿

高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のためには**6.0g未滿**
(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

塩分のとりすぎチェック！ 当てはまる項目にチェック

- 濃い味付けが好き
- 外食や惣菜を食べることが多い
- みそ汁などの汁物を毎日2回以上飲む
- 練り物や加工品をよく食べる
- 梅干しや佃煮、漬物などをいつも食卓に並べる
- 麺類をよく食べる、毎回スープを半分以上飲む



塩分を取り過ぎると...

高血圧や動脈硬化などにつながります。

塩分の取り過ぎ

血液中の塩分濃度が高くなる。

高血圧

塩分濃度を薄めるために水を取り込み、血液量が増えて血管に負担がかかる。

動脈硬化など

負担が続くと、次第に厚く、硬くて弾力がない血管になる。

脳梗塞・脳出血・心筋梗塞など

血管が血流に耐えられず、血栓ができて詰まったり破れたりする。

腎臓にも影響を与えます

腎臓は、余分な塩分を尿として体の外へ出す働きをしています。しかし腎臓が悪くなると、この機能が低下してしまうため、体に塩分が蓄積し、高血圧の原因の一つとなります。高血圧が続くと、腎臓に負担がかかり、機能の低下をさらに進めてしまいます。

塩分と腎機能の関係

腎臓のはたらき: 血液をろ過、余分な塩分を排出

減塩の方法

① 調理の工夫

薬味を活用する

にんにくや生姜などの香味、風味を活用して、塩分に頼らず味の幅を広げましょう。

新鮮な旬の食材を使う

味わいが良く、食材本来の味を活用して調理ができるので、味付け（調味料）が少なくてすみます。

減塩調味料を使う

減塩しょうゆや減塩味噌など多くの商品があります。塩分を減らした分はうま味がプラスされています。

酸味や辛味を活用する

酢や香辛料は、塩分をあまり含まない調味料です。物足りないときは刺激や風味をプラスしましょう。

汁物は具たくさんに

具が多いほど、多くのうま味が出ます。また、汁の量が減るので必然的に調味料の量も減ります。

牛乳を活用する

牛乳のこくやうま味を生かして、調味料を減らすことができます。

② 食べ方の工夫

かける前に味見をする

ソースやケチャップをかける前に、まずは味を確認して、最低限の味付けに。

麺類のスープは残す

塩分は、スープに多く含まれています。スープを全て残すと半分以上の塩分をカットすることができます。

※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。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

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も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください、健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



≪伊勢市 HP≫

家庭でつくってみよう!

減塩メニュー

今月は
“明野高校生活教養科2年生”
考案メニュー

大葉香る シャキシャキカラフルつくね

ミルクキンピラごぼう

作り方を動画でも
公開しています!



塩分
0.8
g

【栄養価】1人分

エネルギー229kcal/たんぱく質 14.2g/脂質 12.6g/炭水化物 16.5g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/4

【材料】2人分

鶏ミンチ	140g	油	小さじ2
玉ねぎ	60g	砂糖	小さじ2
にんじん	30g	減塩しょうゆ	小さじ2
しいたけ	30g	みりん	小さじ2
かぼちゃ	50g	酒	小さじ2
大葉	10枚		
塩	ふたつまみ		

【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじん・しいたけ・かぼちゃ(皮つきのまま)・大葉を細かいみじん切りにする。
- ② ボウルに①の野菜と鶏ミンチ、塩を入れ粘り気が出るまでこねる。
- ③ 6等分し、つぶした円形に成形する。
- ④ フライパンに油を熱し、中火から弱火で③を焼く。焼き目が付いたら裏返して蓋をし、中に火が通るまで焼く。
- ⑤ 合わせたAを入れ、強火にしてつくねにからめる。

大葉や玉ねぎの香りや食感が減塩のポイントです。また、減塩しょうゆを使うことで、手軽に減塩できます。全ての野菜を細かくしているので彩りがよく、野菜嫌いでも食べやすいです。

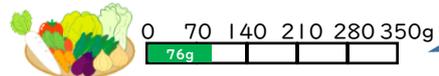


塩分
0.5
g

【栄養価】1人分

エネルギー175kcal/たんぱく質 5.7g/脂質 12.2g/炭水化物 14.7g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/5

【材料】2人分

牛バラ肉	40g	牛乳	100ml
ごぼう	100g	砂糖	小さじ1
にんじん	30g	しょうゆ	小さじ2
こんにゃく	50g	ごま油	小さじ1
しょうが	1片	赤唐辛子	1/4本
		すりごま	小さじ1/2

【作り方】

- ① 牛肉とこんにゃくは細切りに、ごぼう・にんじん・しょうがは千切りにする。ごぼうは水にさらす。
- ② 沸騰した鍋にこんにゃくを入れて、1分下茹でする。
- ③ フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて炒める。
- ④ 赤唐辛子を取り出し、Aを入れてしんなりするまで中火で炒める。
- ⑤ 牛乳・砂糖・しょうゆを加え、具材が柔らかくなり汁気が無くなるまで炒め煮にする。
- ⑥ 器に盛り付け、ごまを散らす。

赤唐辛子が少し辛いですが、牛乳の甘みを足すことでバランスよく仕上げました。また、唐辛子の辛さや牛乳のコク、しょうがやごま油の香りが減塩にも役立ちます。

野菜 足りていますか?

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください!

詳しくはこちら➡



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435