



## 塩分の取り過ぎに注意

### 減塩のコツ

塩分の取り過ぎは、高血圧や胃がんのリスクを高め、脳梗塞や心筋梗塞など循環器疾患を引き起こす原因の一つとなります。

減塩は国民全体の課題で、厚生労働省は食事摂取基準(2015年版)で1日当たりの食塩相当量を「成人男性8g未満、成人女性7g未満」としています。(高血圧の方は1日6g未満)

#### 塩分が多く含まれる食品

和食は栄養のバランスに優れていますが、しょうゆなどの調味料を多く使うので塩分が多くなります。

また、ラーメンやみそ汁といった「汁物」や、梅干しなどの「塩蔵品」、かまぼこ・ハムといった「加工品」は塩分を多く含みます。

意外なところでは、パンやうどんも塩分を含んでいます。

#### 食事に工夫を

減塩を進めるためには、味つけや料理方法など様々な工夫をすることが有効です。

焼き魚はすだちやレモンを絞り、和風の鶏料理は山椒で風味をつければ、しょうゆや塩分を減らせ、また和食の煮物や汁物は昆布や削り節でだしをとると、塩分が抑えられます。

#### カリウムの多い食材を積極的に摂ろう

「カリウムはカルシウムやマグネシウムなどと同じミネラルの一種で、余分なナトリウム(塩分)に含まれるミネラルを体外に排出する働きがあります。

カリウムは新鮮な野菜や果物と芋類、玄米やライ麦パンのように精白していない穀類などに多く含まれて

います。

ただし、果物には果糖が含まれるため、肥満や中性脂肪の増加を招く場合がありますので、1日200g(みかんなら2個、バナナなら1本程度)を目安に適量を守って食べることが大切です。

#### 減塩活動の強化

健康管理課では、毎月1回の定期健康相談で食事相談や、みそ汁・スープの塩分を測定しています。

また、町食生活改善協議会の健康料理講習会で「美味しい減塩料理」の普及も行っていますので、ご参加ください。

#### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班  
☎(82)3400

## 手作り料理を食卓に!

### 町食生活改善協議会

#### 材料(4人分) : 1人分 125kcal

白身魚(生たら) ……………	4切れ(280g)
塩、酒 ……………	各少々
片栗粉 ……………	適量
キャベツ ……………	200g
オクラ ……………	4本
大根おろし ……………	200g
① { だし汁 ……………	240ml
しょうゆ ……………	小さじ4
みりん ……………	小さじ4
砂糖 ……………	小さじ2

### 白身魚とキャベツのおろし煮



#### 作り方

- ①白身魚は、塩・酒で下味をつけ、片栗粉でまぶす。
- ②キャベツは、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に、②の調味料を熱し、①の白身魚を入れて加熱する。
- ④③にキャベツと、水分をきった大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛りつけ、ゆでたオクラを添える。