



塩分の取り過ぎに注意・減塩のコツ

みなさんは、日ごろから塩分の取り過ぎに気をつけていますか？

塩分の取り過ぎは、高血圧や胃がんのリスクを高めます。また、高血圧は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です。

厚生労働省は、食事摂取基準(2015年版)で1日あ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日の9g未満」しかし、現状では約10gも摂取しており、まだまだ達成できていない状況です。幼い頃から薄味の習慣を身に付けていく食育も大切です。

☆減塩ポイント(食べ方編)

① 麺類の汁はなるべく残す
そばやラーメンの塩分は1杯で4〜6gもあります。麺類を食べた時、汁を全部残すと、食塩摂取量が約3gに抑えられます。

② 塩分の多い物は控える

佃煮や塩辛、漬物などは食べる回数を減らし、汁物も1日1回程度にしましょう。

③ 何にでも醤油やソースをかけるのをやめる

調味料がなくても充分おいしい料理もあります。

④ 醤油やソースは「かける」ではなく「つける」

直接かけずに、別の皿にとって「つけだれ」として食べましょう。

⑤ 外食や市販の惣菜、レトルト食品はなるべく避ける

栄養成分表示で、食塩相当量(g)を確認しましょう。

⑥ カリウムが多く含まれる食品を食べる

カリウムは、血圧を上げる原因となるナトリウムを体外に排出します。(ほうれん草・にら・じゃがいも・トマト・なす・りんご・納豆など)

☆減塩ポイント(作り方編)

① 調味料に含まれる塩分量を知っておく

醤油やみそ等の和風調味料は洋風のケチャップ・ソースより塩分が多いです。

② 香辛料や香味野菜、酸味を上手に活かす

香辛料(カレー粉・からし・わさび・生姜・唐辛子)、香味野菜(しそ、ネギ、ゆず、みょうが)、酸味(レモン・かぼす)などの柑橘類)を利用すると香りがよく薄味でもおいしく食べられます。

◎減塩活動強化

プラムでは、毎月1回定期健康相談を開催し、食事相談や塩分測定器でみそ汁やスープの塩分測定を行っています。さらに、町食生活改善協議会による健康料理講習会等で「美味しー減塩料理」の普及も行っていますので、ぜひご参加ください。

健康でいきいきと長生きできるよう、減塩で生活習慣病を予防しましょう。

健康づくりも健康づくり班

08(03)4000

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

イカと根菜の甘酢あん

材料(4人分) : 1人分 188kcal

イカ	正味240g
薄力粉	大さじ2
レンコン	200g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ4
青ネギ	適量
酢・酒	各小さじ4
④ しょうゆ、砂糖	各小さじ2
だし汁	300ml
水溶き片栗粉	片栗粉 … 大さじ1 水 …… 大さじ2

作り方

- ①イカは、食べやすい大きさに切り、水気をよく拭き取ってから、薄力粉をふる。レンコンは厚さ8ミリ、にんじんは厚さ4ミリのいちょう切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- ②フライパンで油を熱し、イカをさつと焼いて取り出す。同じフライパンでレンコン、にんじん、玉ねぎを炒めて、玉ねぎが透き通ってきたら④の調味料を加え、ふたをして5分ほど、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ③イカを加え混ぜ、水溶き片栗粉を少量ずつ加えとろみをつける。
- ④皿に盛り、青ネギをちらす。

