

塩分を減らして健康な体を作ろう

気づかないうちに塩分を摂りすぎていませんか？塩分の摂り過ぎは血圧を上げると共に、胃がんになりやすくなります。調理法を工夫して塩分控え、薄味でおいしく食べて、健康な体を手に入れましょう！！

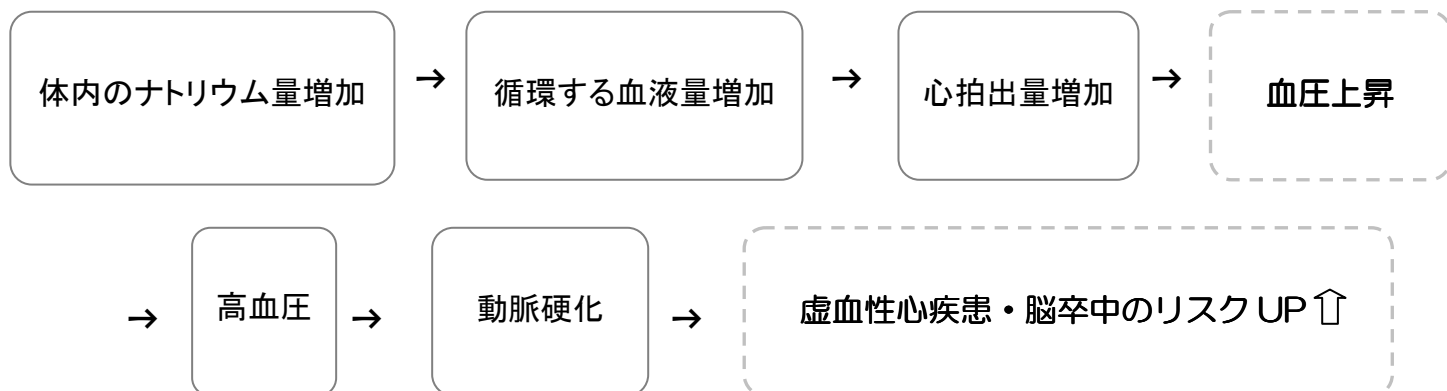
目標 男性 
1日 **9g** 未満

目標 女性 
1日 **7.5g** 未満

目標 高血圧症 
1日 **6g** 未満













日本人の食事摂取基準 [2010年度版]

《食塩をとり過ぎると…》



《食塩の多い食品や料理》

(数値は目安です)

天ぷらそば	…6.0g		豚肉のしょうが焼	…3.0g	
月見そば	…6.0g		さんまの塩焼き	…1.5g	
山かけそば	…6.0g		だし風味調味料(6~10g)	…2.0~3.0g	
みそラーメン	…6.0g		固形ブイヨン	…2.5g	
ラーメン	…4.0g		塩ます(1切れ)	…4.6g	
ざるそば	…3.0g		焼きちくわ(1本)	…2.5g	
かつ丼	…4.5g		梅干(1個)	…1.6g	
天丼	…4.0g		たくあん(2切れ)	…1.4g	
にぎり寿司	…4.0g		プロセスチーズ(1切れ)	…0.6g	
レトルトカレー	…3.0g		ロースハム(1枚)	…0.6g	

*他にも半調理の冷凍食品やスナック菓子にも食塩は多く含まれています

《減塩ポイント》

(ころがけポイント)



☆ 漬物や味噌汁、麺類の汁は控える (汁物は野菜を多くして汁は少なめにしましょう)

☆ 下味をつけず、食べる直前に味付けする (刺身しょうゆは小皿に取り分けて!)



☆ 適温で食べる (温かいものは温かく、冷たいものは冷たく)



☆ 酒の肴には注意する (塩分を多く含まれているものは少しにしましょう)

(調理時のポイント)

☆ 新鮮な素材を用い、素材そのものの持ち味を生かす



☆ うまみ (昆布・かつお節・しいたけの天然素材のだし汁) を利用して食塩を控える

☆ すべての調理を薄味にするのではなく、一品だけに重点的に味つけをして
献立にめりはりをつける



☆ 加工食品 (練り製品・缶詰・肉類加工品) の使用はなるべく避ける



☆ 酸味 (米酢・黒酢・レモン・すだち・かぼす) を利用して味つけをする

☆ 香辛料 (カレー粉・とうがらし)、香味野菜 (ゆず・しそ・しょうが・みょうが・ハーブ)、

海苔やかつお、香ばしさ (炒ったごま・くるみ) を利用して味つけをする



☆ 減塩食品 (減塩しょうゆ・減塩ねりうめ・減塩のり佃煮) を利用する



《減塩 献立》 きんぴらごぼう (1人分 塩分0.6g)

(材料)4人分

(作り方)

ごぼう 1本

1. ごぼうは皮をこそげ、斜めに細切りにし、水に2~3分つけて、水を切る

にんじん 40g

2. にんじんも斜めに細切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。

しめじ 100g

赤とうがらし 1本 

3. 鍋にごま油大さじ1/2を熱して中火で1を炒め、2を加えてさらに3~4分間炒める。水カップ1/2を入れ、ふたをして5~6分蒸らし炒めにする

削り節 1袋(6g)

白ごま 小さじ1

4. 砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1強を入れて混ぜ、削り節も加える。煮汁がなくなったら、白ごまをふる

(ごま油/砂糖/しょうゆ)

[調理時のポイント]

☆ 根菜は蒸らし炒めにしてから調味する (生より火が通った段階がより味がしみこみやすく、少量の油と赤とうがらしで薄味でもおいしく食べられます)