

6月は、食育月間

減塩で、元気な円満家族

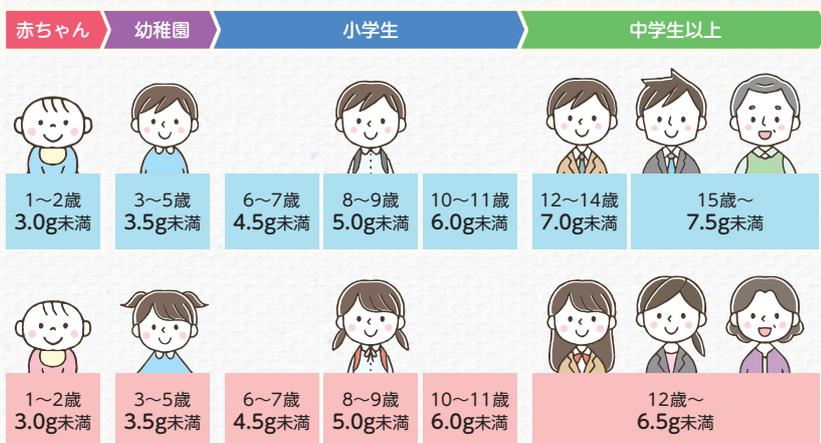
皆さんは、減塩を心掛けていますか。塩分を取り過ぎると、**高血圧症**になり、**心疾患・脳血管疾患・腎不全**につながります。濃い味付けの料理は、おいしく感じますが、塩分を多く摂取するため健康によくありません。

市健康21計画(第3次)の目標に【おいしく減塩1日マイナス2g】があります。コロナ禍で自宅での食事回数が増えている今、家庭の食事の塩分を見直してみませんか。

問 健康増進課 ☎ 24-2221



塩分の目標量(生活習慣病の予防のため、一日に摂取してもよい量)



【参考:日本人の食事摂取基準2020】

- 赤ちゃん(1~2歳)は大人の半分量以下、園児(3~5歳)は大人のおよそ半分量となっています。
- 平成28年度県民健康栄養調査によると、20歳以上の人は1日に約9.7gの塩分を取っています。これは、上図の目標量よりも多いです。

塩分を取り過ぎてしまうサイクル



このサイクルを止めるには、大人が意識を変えなければなりません。減塩の方法について学び、子どもの将来を変えましょう。

ポイント1 家族全員で取り組みましょう

子どもの味付けはもちろんのこと、家族全員で薄味を心掛けて取り組むことが大切です。薄味の料理を食べ続けることで、徐々に味覚も薄味に慣れていきます。高血圧症などの病気にならないためにも、家族全員のチームワークで健康を目指しましょう。そして何より、みんなで楽しく食事することを心掛けましょう。



実は塩分が多い食べ物一覧

食べ物	目安重量	塩分量
ハム2枚・ウインナー1本	20g	0.4g
ちくわ・魚肉ソーセージ	1本 70g	1.5g
プロセスチーズ	1枚 18g	0.5g
食パン(6枚切り)	1枚 70g	0.84g
カップラーメン	1杯 80g	5.1g
レトルトカレー	1袋 200g	2.6g
きゅうり漬物(ぬかみそ)	1枚 10g	0.5g
梅干し	1個 20g	4.4g

※これらを食べてはいけないということではありません。塩分の多い食べ物を使用するときは、調味料を少なめにしたり、毎日食べないように心掛けましょう。

【参考:七訂 食品成分表2020】

ポイント 2

普段の料理を減塩料理にアレンジ



【材料(2人分)】 サバ(一尾大)…100g
酒…小1/しょうゆ…小1/4
A にんにく(すりおろし)…1g
しょうが(すりおろし)…1g

片栗粉…大2/揚げ油…10g
カレー粉…1g
青のり…1g/ごま…1g
レモン汁(お好みで)…1g

【作り方】 1.サバ、Aを混ぜ合わせ、しばらくおく。
2.(1)を2等分に分けて、一つはカレー粉を、もう一つは青のりとごまを合わせる。
3.片栗粉をつけて揚げる。



サバの香味揚げ



香辛料で風味良く減塩



一般的なサバの竜田揚げ…1.0g
サバの香味揚げ…0.3g



減塩ポイント カレー粉、青のり、ごま、レモン汁

さっぱり和風ハンバーグ



きのこ類のうま味・香味野菜を活かし、こんがりと焼く香ばしさを減塩



一般的なハンバーグ…2.5g
さっぱり和風ハンバーグ…1.4g



減塩ポイント ショウガ・大葉・椎茸、ポン酢

【材料(2人分)】 鶏ひき肉…150g
高野豆腐【乾】…1枚
椎茸(みじん切り)…2枚
ひじき【乾】…大1
しょうが(みじん切り)…15g
大葉(みじん切り)…4枚
A ごま…5g/卵…1個
片栗粉…大2/酒…大2
ごま油…大1
ポン酢…大2
B 砂糖…小1
片栗粉…小1

【作り方】 1.高野豆腐とひじきを水で戻し、みじん切りにする。
2.鶏ひき肉、高野豆腐、椎茸、ひじき、しょうが、大葉、Aを粘りが出るまで混ぜて、小判型にする。
3.フライパンにごま油を引き、両面をしっかりと焼く。
4.ハンバーグを皿に盛りつけ、そのままのフライパンでBを入れ、加熱して片栗粉でとろみをつけ、タレを作る。
5.ハンバーグにタレをからめて完成。



減塩を考えながら、バランスのよい食事を意識することも忘れずに。



ポイント 3

簡単にすぐできる減塩のポイント



食品選択のポイント

- ・パンは塩分が多いため、主食はなるべくごはんにする。
- ・漬物・佃煮・ふりかけなどは、家に常備しないようにする。
- ・加工食品の利用頻度を減らす。
- ・減塩調味料を選択する。



調理中のポイント

- ・ドレッシングは、「かける」ではなく「少量で和える」。
- ・少し薄いと感じる程度の味付けにする。
- ・汁物は具たくさんにして、汁の量(塩分)を減らす。
- ・味の濃いものがメインのときは、酢の物などサッパリとした付け合わせにする。



食材のポイント

- ・レモンやゆず、酢など酸味で爽やかな香りにする。
- ・香辛料(カレー粉、バジルなど)や香味野菜(セロリ、大葉、しょうがなど)で香り豊かにする。
- ・だし・きのこ類・魚介類のうま味、芋類や果物などの甘味で薄味でもおいしく。
- ・揚げ物や焼き物でこんがりとした香ばしい風味にする。
- ・乳製品を加え風味良くし、他の調味料を減らす。



食事のポイント

- ・よくかんで食べること。よくかむことで、薄味でも食材のうま味を感じられる。
- ・ラーメンの汁は飲み干さないようにする。
- ・しょうゆなどは「かける」ではなく「少しつける」を心掛ける。
- ・ごはんとおかずを一緒に食べる。味が濃い料理は、生野菜と一緒に食べる。

少し意識を変えるだけで、簡単に減塩することができます。
家族全員で注意し合い、今日から少しずつ減塩に取り組んでみましょう。



市健康21計画(第3次)行動指針