

家族みんなで健康に!

減らそう塩分

1日の目標量
成人男性8.0g未満
成人女性7.0g未満

日本人の食事摂取基準2015年版
1日あたりの食塩相当量

高血圧予防は減塩から

塩分の摂り過ぎは高血圧を招き、動脈硬化や血栓ができやすくなり、脳梗塞、心筋梗塞などの重い病気につながります。また胃がんのリスクも高めると言われています。食事の塩分を意識して減らすことは、とても重要です。高血圧のリスクを知り、日頃から減塩に努めましょう。

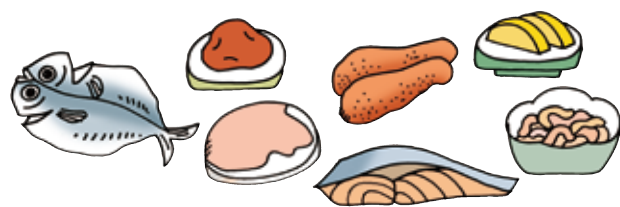
塩分を無理なく減らす5つのポイント

- 1 鮮度の良い食材を使う。
- 2 旨みを生かす。
- 3 香辛料・香味野菜・種実類や酸味を利用する。
- 4 汁物は一日一回具だくさんで。
- 5 ソースやしょうゆは直接かけない。

塩分の多い食品を知って、意識して塩分を減らそう

塩分の多い食品

梅干し [1個10g]	2.2g
いかの塩辛 [20g]	1.4g
塩ざけ [1切れ70g]	1.3g
明太子 [1/2はら25g]	1.4g
あじの干物 [1枚50g]	0.9g
たくあん [2切れ20g]	0.9g
昆布の佃煮 [10g]	0.7g
さつま揚げ [小1枚30g]	0.6g
プロセスチーズ [1切れ20g]	0.6g
ロースハム [1枚20g]	0.5g



調味料の塩分

塩 [小さじ1]	6.0g
濃い口しょうゆ [大さじ1]	2.6g
薄口しょうゆ [大さじ1]	2.9g
ウスターソース [大さじ1]	1.5g
中濃ソース [大さじ1]	1.0g
淡色辛みそ [大さじ1]	2.2g
トマトケチャップ [大さじ1]	0.5g
マヨネーズ [大さじ1]	0.2g
固形コンソメ [1個5g]	2.2g
カレールウ [1人分20g]	2.1g

(七訂日本食品標準成分表より)

調味料の塩分 毎日使う調味料の塩分はぜひ覚えて、意識的に減塩を実践しましょう。しょうゆやソースはいきなり使わず、必ず料理の味をみてから少量使いましょう。



家族みんなで健康に!

食べよう野菜

1日350g

1皿70g × 5皿 = 1日分350g

野菜に含まれるカリウム、ビタミンC、食物繊維といった栄養素が体の中で十分働くためには、1日350gが必要だと言われています。

なぜ1日に350gの野菜が必要なのでしょう?

- 1 血圧の上昇を抑えます。
- 2 食べ過ぎを防ぎます。
- 3 腸内環境を改善します。
- 4 血液中の脂質を改善し動脈硬化を予防します。
- 5 体内の活性酸素を消去します。

野菜摂取は減塩に役立つだけでなく生活習慣病予防にもなります。

バランスよく食べるコツ

日本型の食事がおすすめ

主食を中心に、副菜と主菜が並ぶ日本型食事は、総エネルギー比でたんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%と栄養のバランスが優れています。



野菜をたっぷり食べるコツ

- 1 野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣を持つ
- 2 加熱すると力が減って食べやすい
- 3 付け合せの野菜を残さず食べる
- 4 作り置きのできる野菜料理を活用する
- 5 外食は一品ものより定食を選ぶ
- 6 野菜ジュースで不足を補う

5つのグループが偏らないよう!!

主食 ごはん・パン・麺 炭水化物	副菜 野菜・きのこ・いも・海藻料理 ビタミン、ミネラル 食物繊維	主菜 肉・魚・卵・大豆料理 たんぱく質 脂質、鉄	牛乳・乳製品 牛乳・ヨーグルト・チーズ カルシウム たんぱく質、脂質	果物 バナナ・りんご・みかん ビタミンC カリウム
-------------------------------	--	--	--	---

* かんたん・減塩・野菜たっぷりレシピ *

かぼちゃのチーズ焼き

弁当の彩りにも
good! 👍

栄養満点のかぼちゃ☆アレンジはあなたにお・ま・か・せ



材料 4人分

かぼちゃ…280g(1/4個) ブロッコリー
とろけるチーズ…40g ……120g(1/2株)
ミニトマト…40g(4個) マヨネーズ…16g

作り方

- 1 ミニトマトはへたを取って洗い、半分に切る。
- 2 ブロッコリーは一口サイズに切り、熱湯でゆでる。
- 3 かぼちゃは一口サイズに切り、電子レンジ(700w)で約10分加熱する。
- 4 ①②③をアルミカップに入れて、上にマヨネーズととろけるチーズをのせる。
- 5 ④を250度のオーブンでチーズが溶けてきつね色になるまで焼く。

※アスパラ・じゃがいも・ウィンナーを使ったり、ケチャップ味にしても美味しいです。

<1人分栄養量> エネルギー112kcal たんぱく質5.0g 脂質5.9g 食塩相当量0.4g

卵と野菜のごま和え

ちょっと
おしゃれなごま和え

大葉の香りとすりごまの風味で薄味でも美味しい!



材料 4人分

卵…1個 大葉…4枚
サラダ油…小さじ1 白すりごま…大さじ4
レタス…80g しょうゆ…大さじ1
トマト…400g(中2個) 砂糖…小さじ1

作り方

- 1 フライパンに油を熱して、炒り卵を作る。
- 2 レタスは一口大にちぎる。トマトは8mm厚さの薄切りにする。大葉はせん切りにしてさっと水にさらして絞る。
- 3 ボールに半量のすりごま、しょうゆ、砂糖を合わせ、炒り卵とレタス、トマトを和え、残りのすりごまを加えてさっくり混ぜる。
- 4 器に盛り付けて大葉を散らす。

※ごまを2回に分けて入れると香りよく仕上がります。
※旬の野菜で作ると四季を通じて美味しくいただけます。

<1人分栄養量> エネルギー98kcal たんぱく質4.5g 脂質6.3g 食塩相当量0.7g

切り干し大根の和風サラダ

食物繊維の補給に
バッチリ

便秘の解消や食べすぎ防止、肥満の予防にも



材料 4人分

切り干し大根…15g 人参…15g(2cm弱)
かにかまぼこ…65g 干しわかめ…1.5g
きゅうり…65g(2/3本) ポン酢しょうゆ…大さじ2弱
玉ねぎ…50g(1/4個)

作り方

- 1 切り干し大根は水で洗って10分ぐらい水につけて戻す。よく水気を絞ってから食べやすい長さに切る。
- 2 きゅうりはせん切りに、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。人参はせん切りにする。干しわかめは水に戻して水気を絞る。
- 3 鍋にお湯を沸かしてから人参と切り干し大根をさっと茹でて、水気をきる。
- 4 野菜の水気をきってからボウルに入れて、かにかまぼこを食べやすい大きさにほぐして加え、ポン酢しょうゆであえてから器に盛る。

<1人分栄養量> エネルギー38kcal たんぱく質2.9g 脂質0.2g 食塩相当量0.8g

やさいたっぷりスープ

忙しい朝に、
どうぞ!

冷蔵庫にある野菜でOK!



材料 4人分

人参…60g(小1/2本) 水…600ml
小松菜…120g(1/2束) 鶏がらスープの素…4g
えのき…60g 食塩…少々
もやし…80g(1/3袋) こしょう…少々
卵…2個

作り方

- 1 人参は短冊切りにする。
- 2 小松菜とえのきは2cmの長さに切る。
- 3 もやしは洗う。
- 4 鍋に水と人参をいれて火にかける。
- 5 人参が煮えたら②③を加え、鶏がらスープの素、塩、こしょうで味をととのえる。
- 6 卵を割りほぐす。
- 7 ⑤に卵を回し入れて、軽くかき混ぜ、器に盛る。

<1人分栄養量> エネルギー60kcal たんぱく質5.0g 脂質3.0g 食塩相当量0.6g