

栄養だより

～減塩のコツ～

塩分は、私たちが生きていくのに必要なものですが、塩分摂取量が多い食生活を続けると、高血圧から動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性があります。

1日の食塩摂取量の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方は、男女とも6g未満（日本人の食事摂取基準2020年版）となっていますが、実際の食塩摂取量の平均値は男性10.9g、女性9.3g（令和元年度国民健康栄養調査）と塩分を多く摂取している状況です。減塩のコツを参考に、塩分のとりすぎに注意し、健康な毎日を過ごしましょう。

☆減塩のコツ☆

1 調味料はかけずにつけましょう！

調味料は直接かけるより、小皿に用意したものをつける方が量を少なくできます。減塩しょうゆなどの調味料を使うとさらに減塩になります。

2 酸味、香辛料、薬味を活用しましょう！

酢やレモンなどの酸味、カレー粉などのスパイス、ねぎ、しょうが、しそなどの薬味を使うことで物足りなさを感じにくくなり、少ない調味料でもおいしく食べられます。

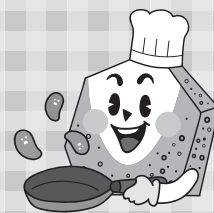
3 カリウムを積極的にとりましょう！

野菜、果物、いも類、海藻類に多く含まれるカリウムは余分な塩分を体の外に排出してくれる働きがあるので、積極的にとりましょう。※腎臓の病気のある方は医師に相談してください。

* 今月の お料理レシピ *

『豚肉のから揚げ トマトソース』

～トマトのうまみを活かした減塩ソース～



《材料》（2人分）

豚もも薄切り肉	160g	
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	
オリーブ油	大さじ2	
トマト	50g	
玉ねぎ	20g	
A {	粒マスタード	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
	オリーブ油	小さじ1



《1人分栄養価》
エネルギー：297kcal
食塩相当量：0.4g

《作り方》

- 1 トマトは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 1とAを混ぜ合わせます。
- 3 豚肉に酒を加えて、軽くもみ、片栗粉をまぶします。
- 4 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、両面こんがり焼き色がつくまで揚げ焼きにします。
- 5 4を食べやすい大きさに切って、2のソースを添えます。