

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、とりすぎた食生活を続けると、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、高血圧の人は男女とも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10.7g、女性9.1g(令和5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(腎臓の病気がある方は医師に相談してください)。

今月のお料理レシピ

『鶏ささみと蒸しなすの中華風サラダ』

～酸味と薬味を組み合わせた減塩レシピです～

《材料》 (2人分)

ささみ	1本(50g)	A	ごま油	小さじ1/2
酒	少々		酢	小さじ1
なす	1本(80g)		しょうゆ	大さじ1/2
きゅうり	1本(100g)		砂糖	小さじ1/2
大葉	4枚		おろしにんにく	適量

《1人分栄養価》

エネルギー：63kcal
食塩相当量：0.7g



《作り方》

- ① ささみを耐熱容器にのせ、酒を少々ふり、ふんわりラップをかけてから600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ② なすは縦に切り込みを入れてラップで包み、耐熱皿にのせてから600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ 電子レンジで加熱したささみとなすはあら熱をとってから細長くほぐす。
- ④ きゅうりは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ⑤ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に③、④の具材を入れて、和える。
- ⑦ 器に盛り付け、千切りにした大葉をのせる。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。