

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、取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2025年版)ですが、実際の食塩摂取量の平均値は男性10.5g、女性8.9g(令和6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、積極的に取りましょう(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

『鶏肉と大豆のトマト煮』

＜1人分栄養価＞

エネルギー：329kcal、食塩相当量：1.0g

＜材料＞（4人分）

鶏もも肉	2枚(500g)	大豆(水煮)	100g	
おろしにんにく	小さじ2	塩	小さじ1/2	
こしょう	適量	A {	トマト	2個
小麦粉	適量		水	1カップ
玉ねぎ	1個		しょうゆ	小さじ1/4
ぶなしめじ	100g		パセリ(みじん切り)	適量
オリーブオイル	大さじ1			



＜作り方＞

- ① 鶏肉は半分に切り、おろしにんにくとこしょうを振って小麦粉をまぶす。玉ねぎはくし形切りにする。ぶなしめじは石づきを切り、ほぐしておく。トマトは角切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉の皮目を下にして入れ、その上に玉ねぎとぶなしめじを乗せて中火で熱する。
- ③ 鶏肉の皮がきつね色になったら裏返し、大豆とAを加え、約10分間煮る。
- ④ 塩としょうゆで味を調えたら、鶏肉を食べやすく切って器に盛り、パセリを振る。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。