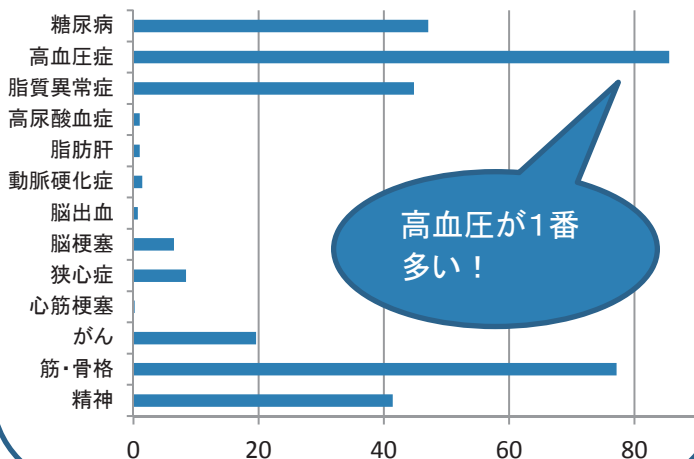


おいしく！楽しく！ 減塩ヘルシーライフ

? なぜ、減塩？

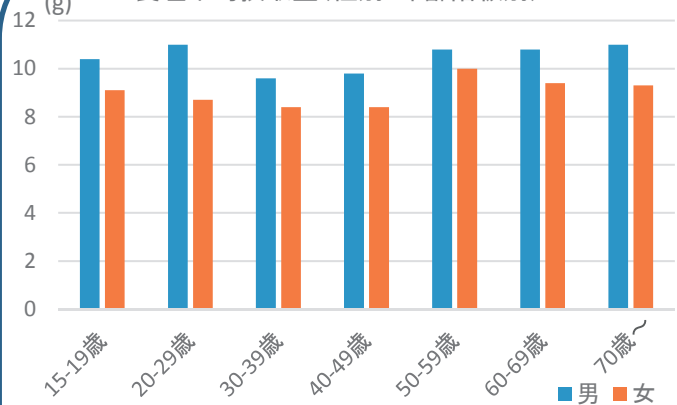
西条市被保険者千人当たりレセプト件数(外来)



高血圧が1番多い！

(H26 年国保連合会データベースより)

食塩平均摂取量(性別・年齢階級別)



愛媛県の1人1日あたりの食塩摂取量は9.4g。

【男性は約10.1g、女性は約8.9g】

(H27 県民健康調査より)

塩は体に必要なもの。でも、とり過ぎると…

塩分をとり過ぎると、
体の中でこんな変化
が…

- ① 血液中の塩分を薄めようとするために水分を多くとりこみ、血液量が増える。
- ② 血管の壁を作っている細胞がむくむ。
- ③ 交感神経を緊張させ、血管を縮める。

その結果

高血圧

動脈硬化

全身の血管に
影響が…

脳

脳出血・脳梗塞

心臓

狭心症・心筋梗塞

腎臓

腎障害・腎不全



減塩レシピ



塩分を減らして元気を増やそう!!



さつまいもと レンコンのきんぴら

作り方

<材料 2 人分>

さつまいも	80 g
れんこん	60 g
にんじん	20 g
ごま油	小さじ 1
だし汁	30ml
みりん	小さじ 1・1/4
濃口しょうゆ	小さじ 1・1/4
七味唐辛子	少々
大葉	3 枚

1. さつまいもは皮つきのまま、れんこんは皮をむいて、それぞれ 2～3mm 厚さの半月切りにし水にさらしておく。
2. にんじんも同じ厚さの半月切りにし、大葉は千切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、れんこん、にんじん、さつまいもの順に入れて炒める。だし汁を入れて煮立ってきたら弱火にして蓋をし、材料に火が通るまで煮る。
4. みりんとしょうゆで味をととのえ、煮汁がなくなるまで煮る。
5. 最後に七味唐辛子をふり、大葉を散らす。

一人前

エネルギー：108kcal たんぱく質：1.5 g 脂質：2.1 g 塩分：0.6 g



ほうれん草と ささみのわさび和え

作り方

<材料 2 人分>

ほうれん草	110g
にんじん	20g
ささみ	20g
酒	少量
練りワサビ	小さじ 1/4
めんつゆ	大さじ 3/4

1. ほうれん草は茹でて冷水にとり、3 cm 長さに切ってよく絞っておく。
2. にんじんも同じ長さの千切りにし、ラップをしてレンジで 1 分ほど加熱し、冷ましておく。
3. ささみは筋を取り除き、酒を少量ふってラップをかけ、2 分ほど加熱する。粗熱が取れたら裂いておく。
4. わさびをめんつゆで溶いておき、①②③を加えて混ぜ合わせる。

一人前

エネルギー：33kcal たんぱく質：3.9 g 脂質：0.4 g 塩分：0.6 g



山芋のモズク辛子和え

作り方

<材料 2 人分>

山芋	60 g
きゅうり	1/2 本
モズク(3 カップ入り)	1 カップ
大葉	2 枚
練り辛子	適量

1. 山芋ときゅうりは長さ 5 cm くらいの細切りに、大葉は細い千切りにする。
2. ①と練り辛子、モズクを汁ごと混ぜ合わせる。

一人前

エネルギー：33kcal たんぱく質：1.1 g 脂質：0.1 g 塩分：0.5 g

毎食野菜を食べよう!!



野菜を食べると、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促します。



減塩のコツ



コツを上手に使って美味しく減塩しましょう！！

① 麺類は汁を残しましょう

汁を残すことで 3 割減塩することができます！



② 醤油やソースはかけるよりつけましょう

直接かけるのではなく、小皿にとって少量ずつつけましょう。

③ おつまみや加工食品に気をつけましょう

保存性の高いものは塩分が多く含まれています。摂り過ぎないようにしましょう。

④ 外食は内容に気をつけましょう

丼物は塩分が高くなりがちで、栄養バランスも偏ります。なるべく定食ものを選びましょう。



⑤ だしをしっかりとりましょう

昆布やかつお節など天然食品を使ってだしをしっかりとると、薄味でも満足のいく味になります。



⑥ 酸味や香り、香辛料を利かせましょう

料理の味を引き締めたり、風味を引き立てたりするので、薄味の物足りなさを補ってくれます。



⑦ 新鮮な食材を使いましょう

食材そのものがおいければ、調味料は抑えられます。



⑧ 焼く・揚げるなどの工夫をしてみましょう

香ばしい香りや食感も、料理のおいしいアクセントになります。

⑨ 汁物は具をたっぷり入れましょう

具をたくさん入れることで、汁が減り、塩分を抑えることができます。



簡単なだしのとり方

■材料【2人分（300cc）】

- ・かつお節・・・6g（小分けの袋2パック）
- ・昆布・・・2g（5cm角くらいの大きさ）
- ・だしパック・・・1袋

■だしパックの作り方

昆布はだしパックに入る大きさに切り、かつお節と一緒にだしパックに入れて口をひっくり返し閉じる。

■簡単な使い方

鍋に水とだしパックを入れ、火にかける。沸騰したら火を止め、そのまま2～3分おいてから、だしパックを取り出す。

一日の食塩摂取目標量

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図るため、平成27年4月から厚生労働省は一日の食塩摂取の目安を男性は8g未満、女性は7g未満と決めました。



成人男性
8.0g
未満

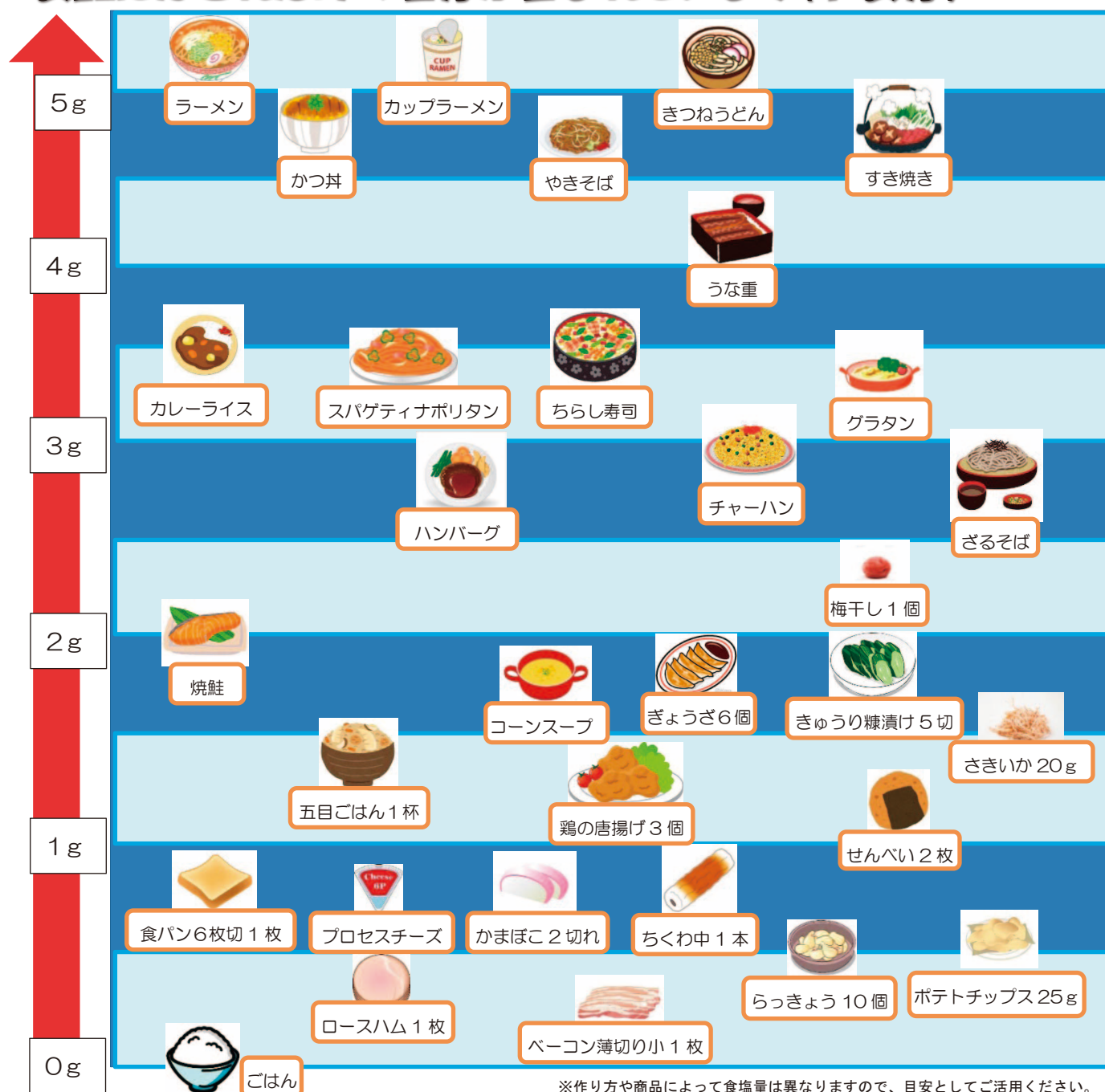


成人女性
7.0g
未満

高血圧の人
6.0g
未満



食品にはこれだけの塩分が含まれています(1食分)



※作り方や商品によって食塩量は異なりますので、目安としてご活用ください。

《お問い合わせ》 西条市健康医療推進課

中央保健センター ☎ (0897) 52-1215