



# 減塩生活を始めよう

高血圧予防のために、日々の食事において、食塩の摂りすぎを改善することはとても大切です。自分で続けられそうな減塩の工夫を考えてみましょう!



## あなたはどのタイプ?



### 濃い目の味が好きなあなたは... **こっそり減塩**

調味料は控え目に!急にうす味にせず徐々にうす味に慣れましょう

- ★かつお、昆布、煮干しなどの天然だしでとっただし汁を活用しましょう
- ★素材のおいしさを活かすため、新鮮な材料を使いましょう
- ★しょうゆ、ソースは直接かけずに小皿に入れてつけましょう



天然だしを濃い目にとろろ!

### めん類や汁物が好きなあなたは... **汁減らし減塩**

うどんやラーメン、みそ汁などには、食塩が多く含まれています

★めん類を食べる時は、汁(スープ)を飲む量を最低限にしましょう

うどん1杯 汁を全部飲むと塩分量5~6g

ラーメン1杯 スープを全部飲むと塩分量6~7g

★みそ汁は、野菜などの具材をできるだけ増やして、汁の量を少なくしましょう



### 加工食品をよく食べるあなたは... **ちょっとだけ減塩**

肉加工食品や魚肉練製品などには意外と多くの食塩が含まれています。量や頻度が多くならないように気をつけましょう!

- ★漬物、つくだ煮、明太子
- ★ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこ
- ★パン類や麺類、すしめし
- ★スナック菓子、しょうゆせんべい

※加工食品には栄養成分表示が記載されています

フランスパン 1/4本 約1.0g

しょうゆせんべい2枚 約0.6g

ちくわ小1本 約0.7g

ベーコン2枚 約1.0g

### 市販の弁当やレトルト食品等をよく利用するあなたは... **考える減塩**

エネルギーや食塩相当量などをよく見て、考えて選びましょう

★100g当たり、1食当たりなど、表示の単位を見て栄養成分を確認!

※市販弁当、レトルト食品等には栄養成分表示が記載されています



栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

### 簡単な減塩のコツ

野菜や果物を積極的にとりましょう!

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排泄させる働きがあります。(医療機関に受診している方は必ず医師の指示に従ってください。)

食事は腹八分目にしましょう!

食べ過ぎは食塩摂取量が増えるばかりでなく、肥満になると高血圧につながる可能性があります。肥満予防のためには、規則正しい食生活と適度な運動を心掛けましょう。

減塩しながら美味しく食べる工夫をしましょう!

香りや酸味を使うと、少ない塩分でも美味しく食べられます。青じそ、レモン、ゆず、生姜、にんにく、わさび、ごま、酢など、料理に合わせて使いましょう。

### 要注意! 調味料以外で食塩を多くとっている食品ランキング ※20歳以上の日本人

順位	食品名	1日あたりの食塩摂取量	順位	食品名	1日あたりの食塩摂取量
1	カップめん	5.5g	6	辛子めんたいこ	1.1g
2	インスタントラーメン	5.4g	7	塩さば	1.1g
3	梅干し	1.8g	8	白菜の漬物	1.0g
4	高菜の漬物	1.2g	9	まあじの開き干し	0.9g
5	きゅうりの漬物	1.2g	10	塩ざけ	0.9g

引用:「日本人はどんな食品から食塩をとっているか?国民健康・栄養調査での摂取実態の解析から(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所)

### 減塩レシピ

#### 鶏肉と野菜の塩麹蒸し焼き

- 【材料/4人分】
- 鶏肉(むね皮つき)..... 280g
  - 塩麹..... 28g
  - キャベツ..... 180g
  - エリンギ..... 大1本
  - パプリカ(赤)..... 1/2個
  - にんじん..... 1/4本
  - 酒..... 大さじ2
  - 水..... 大さじ2
  - 大葉..... 2枚

※塩麹とは、麴に塩と水を加え発酵・熟成させた調味料です

#### 【作り方】

- ①鶏肉は1cm幅のそぎ切りにし、塩麹と一緒にビニール袋に入れて約10分なじませる。
- ②キャベツは2cm幅の短冊切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。パプリカはヘタと種をとり、せん切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ③大葉はせん切りにする。
- ④フライパンに②をしきつめ、①の鶏肉をのせて酒と水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら全体を混ぜ、ふたをして約3分蒸し焼きにして火をとめる。
- ⑥皿に盛り、③を上にはらする。



塩麹や大葉の風味、蒸し野菜のうま味で、他の調味料を使わず減塩できます!

私たちはヘルスマイトです



### 健康講座 保健栄養コース

この講座を活かして、食育ボランティア(ヘルスマイト)として楽しく活動しています!



栄養、運動等日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学ぶ講座です。修了後は地域で食育ボランティア(ヘルスマイト)としての活動に参加してみませんか?

日 時 9月12日・19日・26日・10月3日・17日・24日・31日・11月14日・28日 9:30~12:00 1コース全9回

場 所 区役所 対 象 区内在住の方 定 員 25名(先着順) 費 用 無料

申 込 ①②どちらかの方法でお申込みください  
①行政オンラインシステム(要事前登録)にログインのうえ、必要事項を入力  
②電話、来庁(9:00~17:30 土日祝除く)

締 切 8月22日(木)まで 内 容 健康に過ごすための食生活、生活習慣病予防のための食生活、健康づくりと運動、調理実習など

行政オンラインシステム▶



講座の紹介はこちら▶



問 保健福祉課(健診) 1階13番 ☎ 06-4399-9882 📠 06-6692-1265



### 区長の部屋

#### 「あいさつ」って難しい

4月に区長に就任して、あいさつをする機会が格段に多くなりました。

あいさつと言えば、市役所に勤めて7年目に水道局長のあいさつ文案を作成する担当になって以降、何らかの形で文案の作成に関わってきました。そうした中で、「あいさつとは、人が応対する際に肝腎なところをきちんと

説くことである」と勉強し、局長の方々が文案を離れてうまくあいさつするのを感じて聞いていた思い出があります。

ある局長に、「なぜあんなにうまくあいさつできるのですか?」とお尋ねしたところ、「話の流れの中で外してはいけないポイントだけ覚えるようにしている」とのことでした。でも実際に自分でやってみて、「とてもあんなふうにはできないな」と実感している今日この頃です。