

今月のテーマ

「美味しく減塩」を習慣にしよう！

今日のテーマは
「おいしく減塩」を習慣にしましょう。

1日の**塩分摂取目標量**を
知っていますか？



男性	7.5 g	未満
女性	6.5 g	未満
高血圧の人	6 g	未満



皆さんは、1日の塩分摂取目標量を知っていますか？

厚生労働省では、1日の塩分摂取目標量を
男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満としています。
日本高血圧学会では、高血圧の人は**6g**未満とし、
高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも
1日**6g**未満が勧められています。（※塩分摂取目標量2020年1月改定）

しかし、岩手県民の塩分摂取量は男性10.7g、女性9.3gとなっていて、
約3g程オーバーしています。（※各県の塩分摂取量は平成29年国民健康・栄養調査を参照）

宮城県民の塩分摂取量は男性11.9g、女性9.4gとなっていて、
約3～4g程オーバーしています。

福島県民の塩分摂取量は男性11.9g、女性9.9gとなっていて、
約3～4g程オーバーしています。

4gというのは、食塩でいうと小さじ2/3です。これを毎日とると、1か月で120gにもなります。
※食塩サンプル(ビニール袋に120g分の食塩を入れた見本を使用し示すこともできます。



味噌汁
1.5 g



鮭 切り身
(甘口) 2.1 g
(辛口) 5.1 g



幕の内
弁当
4.5 g



しょうゆ
大さじ1
2.6 g



しょうゆ
ラーメン
5.5 g



きゅうりの
ぬかみそ漬け
(5切れ)
1.6 g

次に、食品の中に入っている塩分量を見ていきましょう。

※表の食品塩分量をそれぞれ説明する。

昼に幕の内弁当を食べて、夜にしょうゆラーメンを食べたらあっという間に10gです。

食品のパッケージには塩分量が記載されているものが多いです。この表示を見る習慣をつけると、どんな食品が高塩分かわかるようになり、また同じ食品でも塩分の少ないものを選ぶようになります。

まずは、パッケージを見る習慣をつけましょう。

減塩を習慣にするポイント



- ① **調味料**を正しく量ろう！
- ② **食事の適量**を守り、
バランスよく食べよう。
- ③ 塩味に頼らず、
美味しくする工夫をしよう。

つぎに、減塩を習慣にするための
3つのポイントをご紹介します。

1つ目は「調味料を正しく量ろう」

2つ目は「食事の適量を守りバランスよく食べよう」

3つ目は「塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう」です。

①調味料を正しく量ろう



わかっているつもりでも
適当になってしまいがち・・・

正しい量り方を
おさらいしましょう！



1つ目のポイントは
「調味料を正しく量ろう」です。

わかっているつもりでも
適当になってしまいがちです。

目分量では、
思っている以上に、塩分を摂取してしまうこともあります。

液体をはかる



大さじ1

表面張力で
盛り上がるまで入れる



大さじ1/2

底に近い程
直径が小さいので
深さ2/3のまで入れる

まず液体をはかる場合です。
※表面の通り説明をする。

粉類をはかる



大さじ1

スプーン山盛りに入れ
スプーンの柄などで
表面を平らにする。



大さじ1/2

すりきり1杯量った後
スプーンの柄などを
横1文字に入れ
1/2を落とす

次に粉類をはかる場合です。
※表面の通り説明をする。

②食事の適量を守ろう

薄味にしても
たくさん食べたら
減塩にはなりません

適量を守り

様々な食品をバランスよく
食べることが大切です



2つ目のポイントは
「食事の適量を守ろう」です。

薄味にしても、たくさん食べたら減塩にはなりません。

肉魚などの、おかずが多い食事は
どうしても塩分を多くとってしまいがちです。

また濃い味つけのおかずはご飯が進みがちで、
カロリーオーバーにもつながります。

適量を守り、ごはんや野菜など様々な食品を
バランスよく食べることが大切です。

③塩味に頼らず 美味しくする工夫をしよう

美味しく減塩できる
ちょっとした工夫を
ご紹介します！



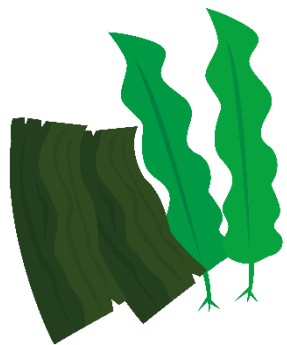
3つ目のポイントは
「塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう」です。

これから、美味しく減塩できる工夫をご紹介します。

①食材そのものの 味わいを生かす

食材に含まれている

うま味



昆布



トマト



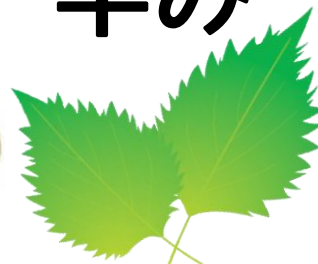
しめじ

香味野菜の風味や

辛み



にんにく



大葉



しょうが

まず、1つ目は「食材そのものの味わいを生かす」です。
昆布やトマト、しめじ等、
うま味が豊富に含まれている食材を料理に活用すること。

にんにくや大葉、しょうが等の
独特な風味や辛みを料理に加えることで、
塩分に頼らず美味しくすることができます。

②少量の塩味を引き立てる 酸味を活用する



お酢やポン酢
などの調味料



柑橘果汁などの酸味

2つ目は「少量の塩味を引き立てる酸味を活用する」です。

酢や柑橘類の酸味は満足感を出し、辛さを引き立ててくれます。
塩辛さや甘味、食材の美味しさもアップしてくれます。

③ 香辛料や油のコク、 食材を焼いた香ばしさを 利用する

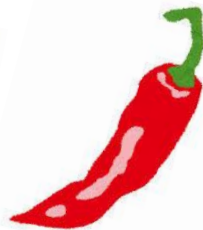
こしょうやからし
唐辛子などの
香辛料やスパイス



からし



こしょう



唐辛子

ごま油など油のコクや
食材を焼いた香ばしさ



ごま油



マヨネーズ



油揚げ

3つ目は、
「香辛料や油のコク、食材の焼いた香ばしさを利用する」です。

こしょうや唐がらし等のスパイス類には
特有の香りとともに、ピリツとした刺激的な辛さがあります。
これは塩に由来するものではなく、塩辛さとは別物です。

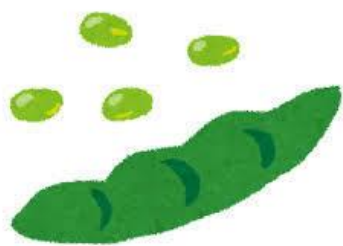
スパイスの刺激や油のコク、食材を焼いた香ばしさを活用することで、
塩分が少なくても、満足感を得ることができます。

体内の余分な塩分を
排出してくれる

カリウムの多い食材をとる



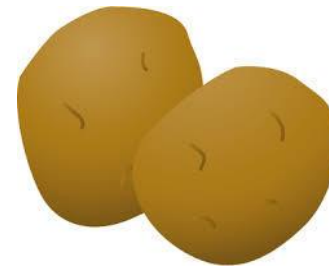
バナナ



枝豆



ブロッコリー



じゃがいも



きゅうり

野菜や果物に多く含まれる。

野菜不足は、塩分を摂り過ぎにつながる

1日350gを目標に野菜を摂ろう！

また、
「体内の余分な塩分を排出してくれる、カリウムの多い食材をとる」
ということも減塩につながっています。

カリウムは野菜や果物などに多く含まれ、
減塩と並んで血圧を安定させるのにも期待ができます。

野菜が不足している人は塩分を摂り過ぎている場合が多いので、
1日350gを目安に、
緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよくとりましょう。

今月のメニュー

美味しく減塩する工夫！

塩分が高くなりがちな「和食」ですが、
工夫次第で美味しく減塩できます！



彩りちらし寿司

甘酢しょうがをご飯に
混ぜることで、ピリリとした
辛味や食感がアクセント
になり、満足感につながり
ます。

これから、今日のメニューの
美味しく減塩する工夫をご紹介します。

和食は塩分が高くなりがちですが、
工夫次第で美味しく減塩できます。

彩りちらし寿司では、甘酢しょうがをご飯に混ぜることで、
ピリリとした辛味や食感がアクセントになり、
塩分が少なくても、満足感につながります。



わかめとささみの
わさび和え

わさびの辛味や、**ごま油**の風味が、旬のうま味豊富な**わかめ**の美味しさを引き立てます！わかめは余分な塩分を排出するカリウムも豊富！

鶏ささみのゆで汁から出たうま味を利用！
とろろ昆布のうま味と**三つ葉**の風味も加わり、塩分控えめでも美味しく。



とろろ昆布のすまし汁

わかめとささみのわさび和えでは、
わさびの辛味や、ごま油の風味、めんつゆの味わいが、
旬のうま味豊富なわかめの美味しさを引き立てます。
またわかめには、体内の余分な塩分を排出してくれる、
カリウムも豊富に含まれていて、減塩に役立ちます。

とろろ昆布のすまし汁では、
副菜の、鶏ささみのゆで汁を利用します。
鶏ささみから出るうま味に、
とろろ昆布のうま味や三つ葉の風味が加わり、
塩分控えめでも美味しくいただけます。

味覚は習慣で変わります

続けることで、
食材そのものの味を美味しく
感じるようになります。



紹介した工夫を取り入れ
美味しく減塩しましょう！

味覚は習慣の積み重ねで変わります。
ちよつとずつ減塩の工夫を続けることで、
食材そのものの味を美味しく感じるようになります。

今日紹介した工夫を取り入れ、美味しく減塩しましょう。

<おすすめ食材①>

菜の花

(旬は2~3月)



蕾、茎、葉を食べる花野菜

カリウムや鉄分、食物繊維、
が豊富な栄養価の高い野菜！

ビタミンCはほうれん草の3倍
βカロテンはピーマンの5倍！

次に、今日のメニューで使用する
おすすめ食材をご紹介します。
まずは菜の花です。

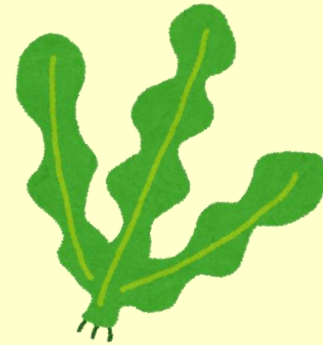
菜の花はアブラナ科の野菜で、
やわらかい蕾、茎、葉を食べる花野菜です。

カリウムや鉄分、食物繊維など
日々の食事で不足しがちな栄養素が含まれる
栄養価の高い野菜です。
ビタミンCはほうれん草の3倍以上、
βカロテンはピーマンの5倍も含まれています。

<おすすめ食材②>

わかめ

(旬は3~5月)



しっかり噛みましょう！

又メリ成分は不足しがちな

水溶性食物繊維！

腸内環境を整えてくれます。

骨を丈夫にする**カルシウム**や

減塩に役立つ**カリウム**も！

次にわかめです。
わかめのヌメリ成分は日々の食事で不足しがちな
水溶性食物繊維です。
余分なコレステロールや糖分に付着して、
排出する働きがあるといわれています。

また骨を丈夫にするカルシウムや、
余分な塩分を排出し減塩に役立つカリウムも
含まれています。

消化が良くないという一面もありますので、
栄養をしっかりと吸収させるためにも、
よく噛んで食べたり、小さく切るなど工夫をしましょう。

1食で**28.7g**の
たんぱく質が摂れます！
(ご飯120gを含む。)



彩りちらし寿司



わかめとささみの
わさび和え



とろろ昆布のすまし汁



1日のたんぱく質摂取推奨量
男性60g/日 女性50g/日

また、今日のメニューは、
3品で28.7gのたんぱく質をとることができる
高たんぱく質メニューです。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、
男性1日60g、女性50gとされています。

動けるカラダにする為に大切な筋肉を作るためには、
運動と共に、材料であるたんぱく質を
しっかり摂取する必要があります。

たんぱく質を意識しましょう

魚



サンマ 1尾 (100g)
17.2g



サケ 1切 (80g)
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)
25.8g



ちくわ 1本 (30g)
3.7g

牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)
6.6g



ヨーグルト 100g
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)
4.1g

卵



卵 1個 (55g)
6.5g

肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)
13.8g



豚小間 5枚 (100g)
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)
17.3g



ひき肉 (100g)
17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)
7.4g

豆



木綿豆腐 半丁 (150g)
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)
5.5g



納豆 1パック (40g)
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)
6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

みなさん、100gのお肉を食べるとたんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

◆例えば、豚肉100g、で摂れるたんぱく質の量は18.3gです。
レシピの裏参照

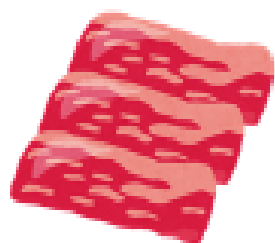
たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります…



若い人

食べたたんぱく質の量

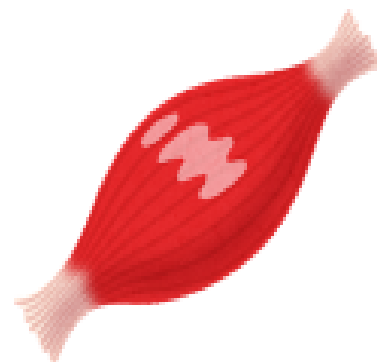


10g

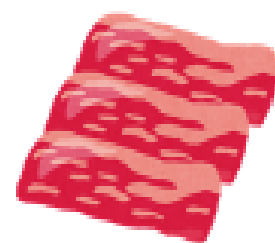
アミノ酸



作られた筋肉の量



アミノ酸



10g



若い頃より
しっかり食べる
必要があります！



高齢者

摂取されたたんぱく質から筋肉は作られますが、同じ量を食べても、若い人と高齢者では作られる筋肉の量に違いがあります。

若い人と高齢者がそれぞれ10gのたんぱく質を食べたとき、若い人はたくさん筋肉をつくることができますが、高齢になると、若い人の半分以下の量しか作れなくなっています。

同じくらいの筋肉をつくるには、20gのたんぱく質を食べる必要があります。

◆1日のたんぱく質の摂取推奨量は男性で60gとされています。1食あたり20gを目安に、毎回の食事でたんぱく質を意識しましょう。また、筋肉をつくるためには、たんぱく質だけではなく、ビタミンやミネラル、糖質や脂質など、他の栄養素も必要です。いろいろな食材からバランスよく栄養をとるよう、心掛けましょう。

健康維持の取り組みに
“早すぎる”ことはなく
“遅すぎる”こともありません

“**今**”から取り組んで
いつまでも元気に動ける体に！

健康維持の取り組みに
早すぎることはなく、遅すぎることもありません。

ぜひ、今から取り組んで
いつまでも、元気に動ける体でいていただきたいと思います。