

今日のテーマ

「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。

※表を説明する。

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っています。

正しい調味料の量り方をおさらいしましょう。

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どうしてもご飯が進みがちで、
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

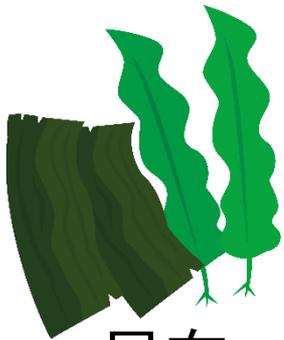


3つ目のポイントは
「塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう」です。

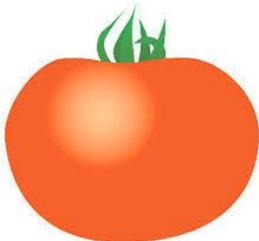
これから、美味しく減塩できる
ちょっとした工夫をご紹介します。

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

香味野菜の香りや
風味



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や、
にんにくや、しょうが等の風味や辛みを加えることで、
塩味に頼らなくても、美味しく調理することができます。

②少量の塩味を引き立てる 酸味を利用する



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。

酢や柑橘類の酸味を料理に使うと、
塩味や食材の美味しさを引き立ててくれるので、
塩分控えめでも、満足感のある味わいになります。

③香辛料や油のコク、 食材を焼いた香ばしさを 利用する

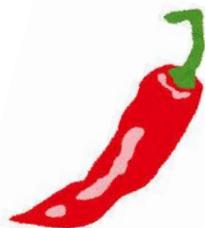
こしょうやからし
唐辛子などの
香辛料やスパイス



からし



こしょう

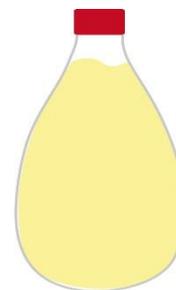


唐辛子

ごま油など油のコクや
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ります。

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役立ちます。

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。

今日のメニュー 美味しく減塩する工夫



しょうがが香る
たけのこご飯

しょうがの香りや風味
油揚げを焼いた
香ばしさ
めんつゆを使用
することで減塩！

これから、今日作るメニューの
美味しく減塩する工夫をご紹介します。

まず「しょうが香るだけのこご飯」では
しょうがの香りや風味、油揚げを焼いた香ばしさ、
だしの入っている、めんつゆを利用することで
塩分が控えめでも、満足感のある味付けになっています。



ごまみそ鶏じゃが

鶏肉下味に使用した
マヨネーズや
すりごまのコクで
満足度アップ!

お酢の酸味が、
少量の塩味をひき立て
桜えびからでるだし
とめんつゆで減塩



春キャベツと桜えびの
お浸し

また「ごまみそ鶏じゃが」は、
鶏肉の下味に使ったマヨネーズや、
すりごまのコクを利用して減塩しています。

「春キャベツと桜えびのお浸し」は、
酢の酸味が少量の塩味をひき立ててくれます。
また桜えびからでるだしと、めんつゆで減塩をしています。
ごま油の香りも、満足感アップのポイントになっています。

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。