

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っています。

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！

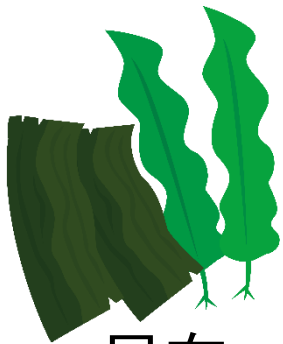


3つ目のポイントは
「塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう」です。

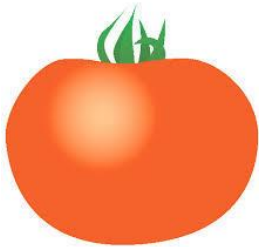
これから、美味しく減塩できる工夫をご紹介します。

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

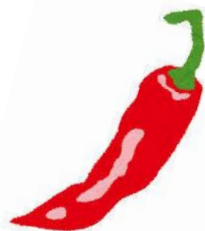
こしょうやからし
唐辛子などの
香辛料やスパイス



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。

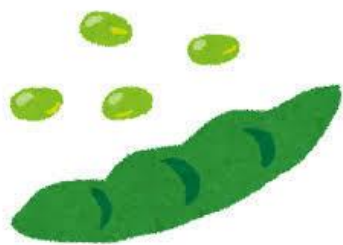
スパイスの刺激や油のコク、食材を焼いた香ばしさを活用することで、
塩分が少なくても、満足感を得ることができます。

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



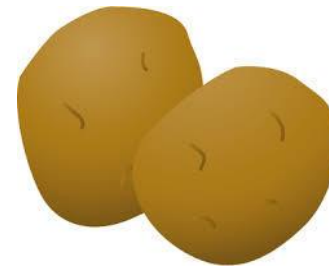
バナナ



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 美味しく減塩するポイント！

3品とも「めんつゆ」を使用。
組み合わせる食材によって違った味わいが
楽しめます！



肉に下味をつけることや、
とろみをつけ表面に味を
絡める事で、少ない調味料
を効果的に使えます！

豚肉となすのさっぱり炒め

これから、今日作るメニューのポイントをご紹介します。

3品とも「めんつゆ」を使用しますが、組み合わせる食材によって違った味わいが楽しめます。

豚肉となすのさっぱり炒めは、肉に下味をつけることや、とろみをつけ表面に味を絡めることで、少ない調味料を効果的に使う事ができます。

また、酢の酸味やにんにくの風味を活用することで、塩味をひき立ててくれます。



切り干し大根の
めかぶ和え

使用する調味料は
めんつゆのみですが、
切り干し大根のうま味や、
しょうがの風味を利用し
飽きのこない味付けに！

焼きのりの香りや、
焼いたねぎの香ばしさが
味のアクセントになり、
満足感につながります。

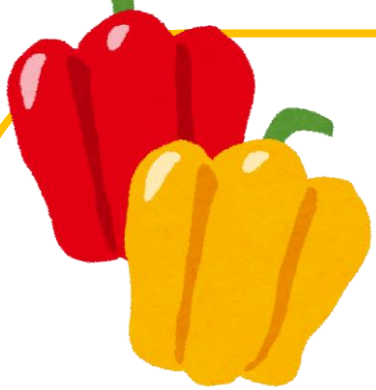


ねぎと焼きのりのスープ

切り干し大根のめかぶ和えは、
使用する調味料はめんつゆのみですが、
切り干し大根のうま味や、しょうがの風味、辛みを活用し、
減塩とともに、飽きのこない味付けになっています。

ねぎと焼きのりのスープは、
焼きのりの香りや焼いたねぎの香ばしさが
味のアクセントになり、塩分控えめでも満足感につながります。

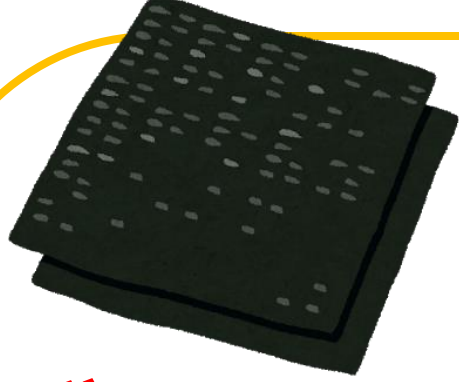
最後に、今日のメニューで使用する
食材の栄養についてご紹介します。



パプリカ

Bカロテンや**ビタミンC**が豊富で、風邪や肌荒れの予防に役立ちます。**カリウム**や、毛細血管を強くする**ルチン**も含み高血圧予防に期待ができます。

まずパプリカは、
BカロテンやビタミンCが豊富で、
風邪や肌荒れの予防に役立ちます。
カリウムや、毛細血管を強くするルチンも含み
高血圧予防に期待ができます。



のり

ビタミン類や**カルシウム**、**鉄分**
食物繊維等、日々の食事で
不足しがちな栄養素を含む、
優秀な食材です！

カリウムも含まれ、**減塩**にも
役立ちます。

のりは、
ビタミン類やカルシウム、鉄分、食物繊維等、
日々の食事で不足しがちな栄養素を含む、
優秀な食材です！
カリウムも含まれ、減塩にも役立ちます。



しょうが

しょうがの辛み成分は、

胃液の分泌を促進したり、

血行をよくして

体を芯から温めてくれます。

しょうがの風味は、皮と果肉の間

にあるので、皮はむかなくてOK

しょうがの辛み成分は、
胃液の分泌を促進したり、
血行をよくして体を芯から温めてくれます。
しょうがの風味は、皮と果肉の間
にあるので、皮はむかなくてもOKです。

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。