

1
減塩をして
よいこととは!?

茅野市の健康課題は高血圧。高血圧の原因の一つとして、食塩のとり過ぎがあります。
最近、スーパーなどの店頭で減塩食品を見かけることが多くなってきました。なぜ、減塩がすすめられるのでしょうか。実は減塩するとお得なことがたくさんあります。

トク
1
高血圧→動脈硬化→
心臓病や脳卒中の予防と
改善につながる

血圧の低い人が将来的に高血圧になることを予防します。血圧が高くなっても、減塩することで、血圧の値がよくなり、薬を減らす事もできます。

高血圧が続く動脈硬化が進行すると、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。減塩はこれらの予防にもつながっています。

トク
2
認知症の予防につながる

高血圧は脳梗塞などによって引き起こされる脳血管性タイプの認知症と関係があります。

ということは、減塩は認知症予防にもつながっています。

トク
3
腎臓が守られる

とり過ぎた食塩は尿から体の外へ排出されます。

尿を作るのは腎臓です。食塩のとり過ぎは腎臓の負担になります。

トク
4
肥満防止になる

味の濃いおかずは食がすすみます。薄味にすれば、食べ過ぎ防止につながります。

トク
5
胃がんのリスクを減らせる

漬物や塩辛などの塩分の高い食品をよく食べる人ほど、胃がんになりやすいことがわかっています。

トクする
「減塩」

塩分
〇×クイズ!

あなたは「塩」のこと、どのくらい知っていますか?



1. 人が生きていくために塩は必要である
2. パンには塩分は含まれていない
3. 減塩はダイエットになる

《答え》
1. ○ 身体の中では水分のバランスをとるために必要です。
2. × 6枚切り食パン1枚には0.8グラムの食塩が含まれています。
3. ○ 薄味は、食べ過ぎを防ぎます。

学校でも塩分クイズ!

子どもの頃から「塩」のことを学び、将来の自分の健康に関心を持ってもらえるようにしています。

～クイズ後の子どもたちの声～

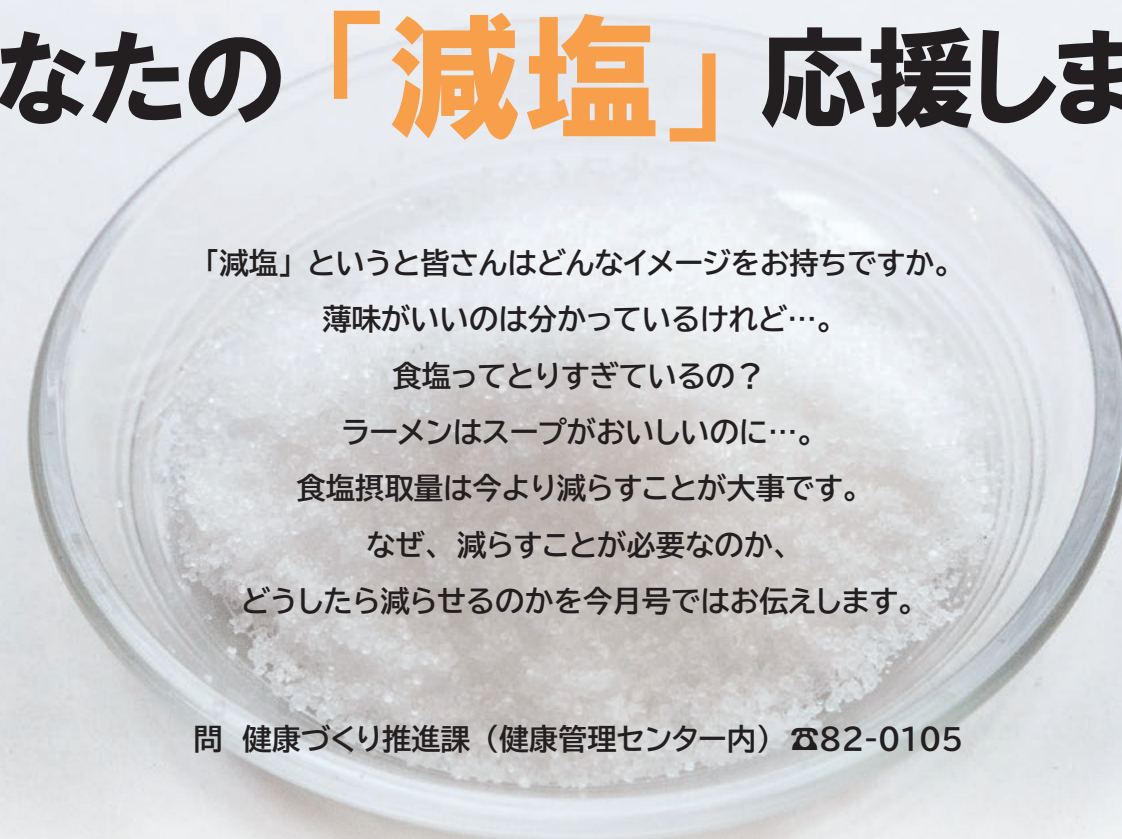
「茅野市は、血圧の高い人が、県内19市の中で、一番多いなんてビックリした。」

「普段、塩の量とか気にせず食べてしまいがちだった。」

「給食は、薄味とわからないくらい味付けにこだわっているのよ。」



あなたの「減塩」応援します



「減塩」というと皆さんはどんなイメージをお持ちですか。

薄味がいいのは分かっているけれど…。

食塩ってとりすぎているの?

ラーメンはスープがおいしいのに…。

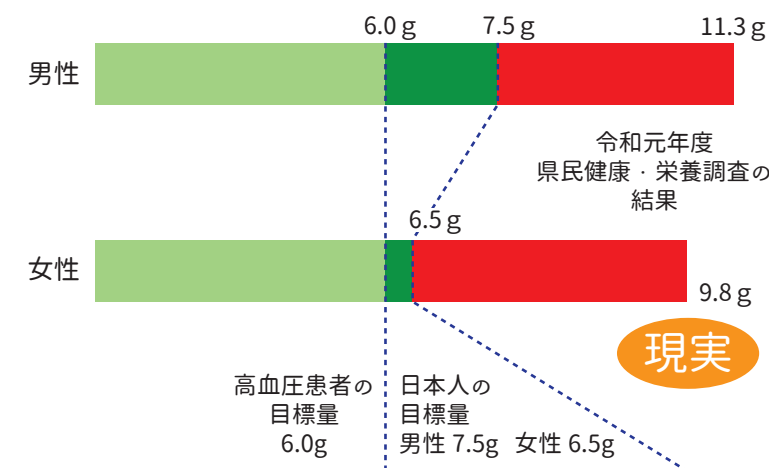
食塩摂取量は今より減らすことが大事です。

なぜ、減らすことが必要なのか、

どうしたら減らせるのかを今月号ではお伝えします。

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

長野県民は食塩摂取量が多い



あなたは食塩をとり過ぎている?

県民健康・栄養調査によると、長野県民の食塩摂取量は日本人成人の食塩摂取目標量と比べて多いです。

食べていけないというわけではない

減塩だからと言って、食べてはいけないものがあるわけではありません。1日「朝食・昼食・夕食」の中で考えてください。食事1回あたりの食塩摂取量は2g程度が目安になります。昼食にとり過ぎてしまったら、夕食をいつもより少なくする工夫をしましょう。それでも難しい人は、1週間単位、1か月単位でメリハリをつけるのも、減塩生活を続ける上ではおすすめです。

また、食塩摂取量の多い人は、「早食い」「食べ過ぎ」の傾向があります。薄味にしても食べ過ぎれば食塩摂取量も増えてしまいます。よく噛んでゆっくり食事をする、素材の味がよくわかり、満腹感につながり、減塩にも効果的です。

今より減らす事が大切です。1日0.5gずつでも減らすことができれば、1か月で15g。1年で180gの食塩を自分の身体の中に入れて済みます。未来のあなたの血圧に良い影響を与えることでしょう。

作るときから
減塩を意識して

作り方の「コツ」

調味料に含まれる塩分量を知る

調味料は少量ずつ味を見ながら入れていくのが入れ過ぎない「コツ」です。

酸味を活かす

酢は、数少ない「無塩」調味料です。レモン、すだち等柑橘類を利用すれば、さわやかな香りも楽しめます。

天然食品でだしをとる

こんぶ、かつおぶし、干しシイタケなどからは、塩味が少なくてもおいしく感じる「うまみ」が出ます。

旬の食材を選ぶ

新鮮で旬な食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。

香辛料・香味野菜を上手に使う

辛みの効いた香辛料や、香りの強い香味野菜などは、食事のアクセントになります。

●香辛料（カレー粉、からし、わさび、唐辛子など）

●香味野菜（しそ、ねぎ、ゆず、みょうが、

パセリなど）

●種類（こま、くるみ、ピーナッツなど）

★学校や保育園の給食での工夫

学校や保育園の給食では出来上がった汁物（みそ汁やスープなど）の塩分を測定し、提供しています。だしをしつかりとり、具だくさんにする事で薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

また、旬の味を大切にしています。お店に行けば、1年中、旬を問わず購入できる時代、その季節でしか味わえない素材の味を子どもたちは感じながら毎日の給食を味わっています。



わが家のみそ汁 こい？ うすい？

いつも飲んでいるみそ汁を塩分測定器で計測してみませんか？

〈望ましい塩分濃度〉 子ども（3～5歳）…… 0.5%

小学生以上 …………… 0.6～0.8%

塩分測定器は健康管理センターで貸し出しています。



塩分測定器

食べるときにも
ひと工夫！

食べ方の「フザ」

めん類の汁は飲み干さない

麺類を食べるとき、汁を全部残したら食塩摂取量は約3g、汁を全部飲み干すと約6g。

何にでもしょうゆやソースをかけない

味を見ずにしょうゆやソースをかけてしまふ人は味を見てからかけるように。

塩分の多いものは控える

佃煮や塩辛、漬物などは、食べる量や回数で調整を。みそ汁やスープなどは1日1回。

しょうゆは「かける」ではなく「つける」

「かける」と「つける」では、食塩摂取量に大きな差が出ます。

栄養成分表示で、食塩相当量(g)をチェック

外食や市販のお惣菜、レトルト食品を利用する時に。

塩出しミネラルの多い野菜がおススメ

食塩の主成分であるナトリウムの排泄を促し、減塩効果を高めます。

減塩食品を利用する

テーブルの上のしょうゆを減塩に変えるだけでOK。

減塩食品のススメ

最近の減塩食品は、おいしく食べてもらうことを目指して各メーカーが開発しています。

調味料、だしの素、加工食品、お菓子、パン、カップラーメンなどいろいろな種類のものが販売されていますので、自分の好きなものを探して利用してみませんか。



カリウム、マグネシウム、カルシウムには
塩分排泄作用があります。

高血圧予防や改善のためにエネルギーや塩分を抑えながら効率よくミネラルを摂取するには、野菜がおすすめです。エネルギーが低く、種類も豊富なので、いろいろな野菜を組み合わせれば、バランスよくミネラルをとることができます。また、海藻は3つのミネラルが豊富に含まれ、エネルギーもないので、食卓に登場させる回数を増やしたい食材です。

【3つのミネラルが豊富に含まれる野菜】

ほうれん草、小松菜、水菜、春菊、なばな、オクラ、豆苗、ブロッコリー、さやいんげん、にら、モロヘイヤなど

【海藻】

わかめ、ひじき、のり、もずく、昆布など

【大豆製品】

豆腐、納豆、おから、凍り豆腐など

カリウム

野菜・海藻・いも・
果物などに豊富

カルシウム

大豆製品・海藻・緑の
濃い野菜などに豊富

マグネシウム

大豆製品・海藻・玄米
などに豊富

給食レシピから トクする減塩レシピ



＊かつお節と焼きのりを使って＊

かつのりサラダ

エネルギー 48kcal 食塩相当量 0.5g

材料 4人分

大根……………150g
キャベツ……………50g
にんじん……………20g
酢……………小さじ2
ごま油……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
かつお節……………4g
刻みのり……………4g

作り方

- 1 野菜は千切りにする
- 2 酢、ごま油、しょうゆ、砂糖を混ぜて、ドレッシングを作る。
- 3 食べる直前に1の野菜と2のドレッシングをあえて器にもり、かつお節と刻みのりをかける。



★食べる直前にドレッシングを和えるのがポイント



＊カレー粉を使って＊

切干大根のカレーきんぴら

エネルギー 77kcal 食塩相当量 0.5g

材料 4人分

切干大根……………40g
にんじん… 30g (1/5本)
ピーマン… 30g (1個)
エリンギ……………100g
サラダ油……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
カレー粉……………小さじ1
白いりごま……………大さじ1

作り方

- 1 切り干し大根はもみ洗いし、水で15分くらい戻す。水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- 2 にんじん、ピーマンはせん切り、エリンギは細切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、にんじん、切り干し大根を炒める。火が通ったら、エリンギ、ピーマンを加えてよく炒める。
- 4 砂糖、しょうゆを加え、全体によくなじんだら、カレー粉、白いりごまを加え、味を整える。



★和風の切干大根にカレー味がよく合います

＊レモンを使って＊

ささみの甘辛レモンソース

エネルギー 104kcal 食塩相当量 0.7g

材料 4人分

鶏ささみ…240g (約6本)
酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
片栗粉……………大さじ3
揚げ油
《たれ》
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
レモン汁……………小さじ2
＜付け合わせ＞
水菜・ミニトマト・レモン

作り方

- 1 鶏ささみは、一口大に切り、調味料で下味をつける。
- 2 たれは合わせておく。
- 3 鶏ささみに片栗粉をつけて、180℃の油で揚げ、たれをからめる。



★鶏ささみは、焼いてもOKです。



＊しょうが・にんにくを使って＊

鮭の香味焼き

エネルギー 85kcal 食塩相当量 0.5g

材料 4人分

生鮭切り身…70g 4切れ
ねぎ……………120g
しょうが(すりおろし)……………小さじ1/2
にんにく(すりおろし)……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
みそ……………小さじ1
みりん……………小さじ2
ごま油……………小さじ1

作り方

- 1 ねぎは2cm長さのぶつ切りにする。
- 2 しょうが、にんにく、調味料を全て混ぜ合わせ、そこへ鮭とねぎを入れ、30分ほどおき、下味をつける。
- 3 フライパンまたはグリルで焼く。



★魚はぶりやさわら、鶏肉でもつくれます。

