



健康情報リーフレット Vol73

今回のぐんま元気 (GENKI) の5か条は、

—第2条 E えんぶん (塩分) ひかえて 食事はバランスよく—

食塩摂取 の状況

県民の食塩摂取量の平均は、約 10 g (グラム) (H28 年度県民健康・栄養調査結果)

1 日の食塩摂取量の目安は 8 g
あと 2 g の食塩をマイナスしましょう!

県民はどの食品から食塩を多くとっているの?

- | | |
|-----------|---------------------|
| 第1位 しょうゆ | 第6位 ルウ類 (カレー・シチュー等) |
| 第2位 みそ | 第7位 調味ソース類 (〇〇の素等) |
| 第3位 食塩 | 第8位 食パン類 |
| 第4位 顆粒だし類 | 第9位 漬物 |
| 第5位 めんつゆ | 第10位 塩鮭・いくら |

食塩を減らす
コツを
裏面で確認!



季節の野菜をたくさん使った料理

しゅさい
主菜

鮭とかぼちゃとチーズの包み焼き



材料 (4人分)

生鮭……………大2切	えのき茸……………小1袋	スライスチーズ……………2枚
酒……………大さじ2	かぼちゃ……………80g	レモン……………1/2個
塩……………小さじ1/4	玉ねぎ……………1個	パセリ……………適宜

(1人分)
エネルギー 162kcal
食塩相当量 0.8g
野菜量 95g

作り方

- ①鮭は1切を半分になり、下味をつけて30分以上おく。えのきは石づきをとり、3等分に切る。かぼちゃは7mm厚さのくし型に切る。玉ねぎは薄く切る。
- ②アルミホイルに、薄く油をぬり、中央に玉ねぎ・鮭・えのき・かぼちゃ・チーズの順にのせてふんわり包む。
- ③オーブンを220℃に熱し、15～20分焼く。
- ④くし型レモンとパセリを添える。

ポイント フライパンで焼いても、蒸し器で蒸しても良い

ふくさい
副菜

かぼちゃのミルク煮



材料 (4人分)

かぼちゃ……………400g	コンソメスープの素 (固形)……………1/2個
牛乳……………80g	水……………120cc

(1人分)
エネルギー 73kcal
食塩相当量 0.2g
野菜量 100g

作り方

- ①かぼちゃは種を取り、1人2切れ目安に切り、面取りをする。
- ②鍋に水を入れてコンソメをほぐし入れ、①を加えてひと煮立ちさせたら牛乳を加えて弱火にし、ゆっくり煮込む。竹串が通れば火を止める。
- ③器に形良く盛る。

ポイント 面取りをすると煮くずれしにくい

季節の食材メモーかぼちゃー

日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類が日本で栽培されています。現在はほとんどが甘みが強く、粉質でほくほくとした食感の西洋かぼちゃになりました。

県内には、大きな産地はありませんが、通常のかぼちゃより小さく食べきりサイズの「坊ちゃんかぼちゃ」や、ペポかぼちゃの一種のズッキーニなどが、地域的に栽培されています。



減塩の第1歩を踏み出そう！ 食塩を減らすコツを考えてみましょう



食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。
血圧は年をとったから上がるのではなく、どれくらい食塩を食べたかが影響します。
これからの健康のために、毎日少しずつ食塩を食べる量を減らしてみてもいいかもしれません。

食品の選択・調理方法・料理の選択を工夫して 食塩を減らすポイント

～食べ方で食塩を減らす～

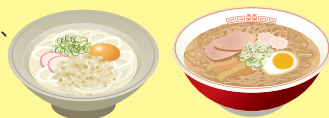
1.加工食品は控えめに！

ハム2枚、ウィンナーソーセージ3本には、それぞれ食塩が1g含まれています。



2.めん類(うどん、そば、ラーメンなど)の汁は残す。

ラーメンのスープを半分残すと、約2g減塩できます。



3.しょうゆなどの調味料は「かける」より「つける」！

「つける」と使用した量がわかりやすく、減塩しやすくなります。



～調理で食塩を減らす～

4.新鮮な食材を使い素材のうまみを利用する。

5.酢、かんきつ類(レモン、ゆずなど)

香味野菜(青じそ、しょうが、みょうがなど)を利用する。



6.みそ汁やスープは、具だくさんに！

具だくさんにすることで、約0.5g減塩できます。



7.だしとうま味を生かす。

天然だし(かつお・こんぶ)をとるとみそ汁やスープ1人前(150ml)で、約0.3g減塩できます。



食塩1gの量を確認して まず何から食塩を減らす？

食塩1gの調味料

食塩 小さじ1/6(1g)	しょうゆ 小さじ1強(7g)	みそ 小さじ1と1/3(8g)	ほん酢 小さじ2(12g)
めんつゆ(濃縮3倍) 小さじ2弱(10g)	とんかつソース 大さじ1(18g)	ケチャップ 大さじ2(30g)	マヨネーズ 大さじ3と 小さじ2(43g)



まずどこから減らせませうか？

食塩1gの食品

ソーセージ 1本(53g)	塩ザケ(甘口) 1/2切れ(35g)	ちくわ・中 1.5本(50g)	タロコ 1/4腹(22g)
梅干し 1/2個(5g)	きゅうりのぬが漬け 3切れ(19g)	白菜塩漬け 小皿1皿(43g)	スライスチーズ 2枚(34g)

未来に残すべき和食 —日本人の伝統的な食文化—

○年中行事と行事食

■冬至 (12月22日頃)

冬至は一年中で日照時間が一番短く、本格的な寒さに対する準備をする日です。

この日には「ん」が2つつく食べ物(なんきん=かぼちゃ、にんじん、れんこんなど)を食べるとよいといわれ、特に「冬至のかぼちゃ」ということわざがあるように、かぼちゃを食べるのが一般的です。

また、「冬至のゆず湯」といってゆず湯に入る風習も広く日本各地で行われている行事です。かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習は、体を温めて健康を管理し、風邪を予防し無病息災を祈る冬の行事です。

