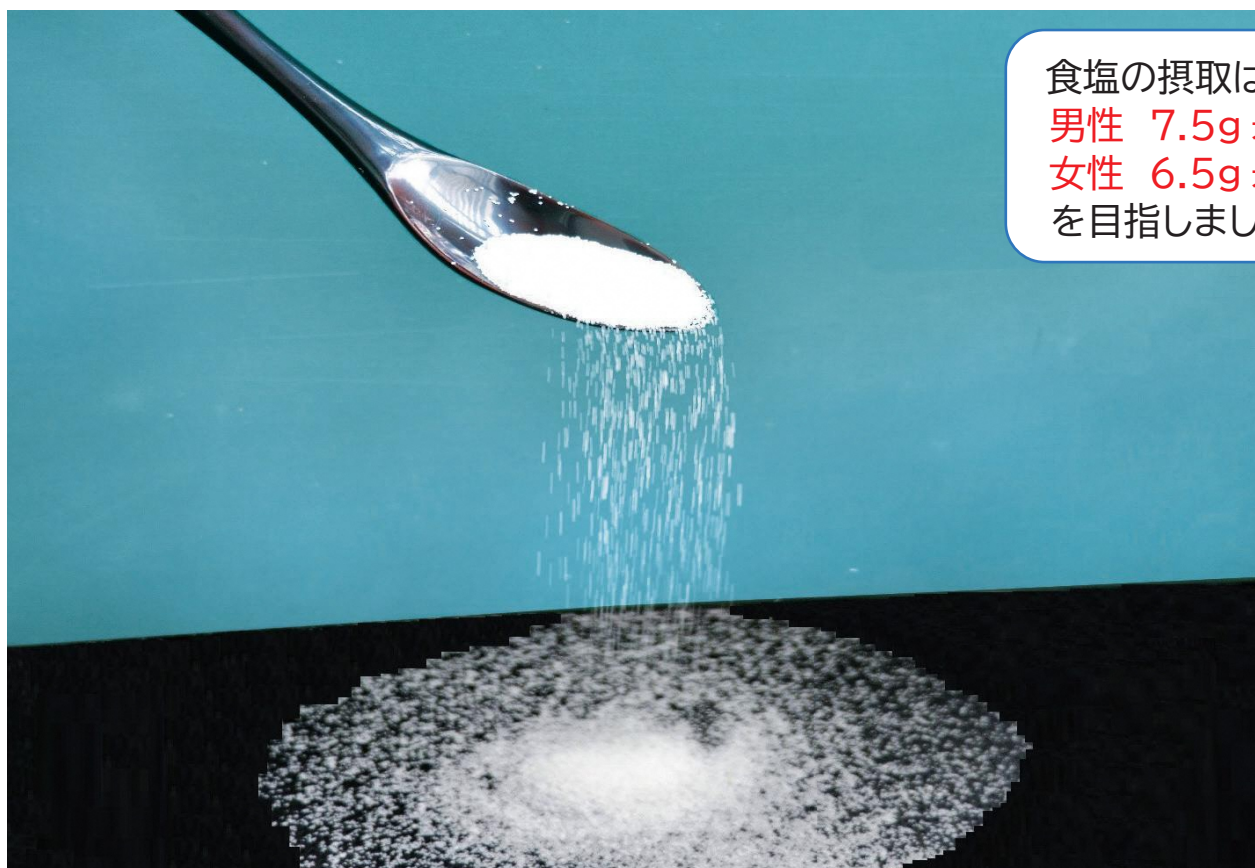


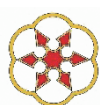
# 料理じょうずは **塩**じょうず

## ～減塩豆知識～

塩は体内の水分の調整をしたり、消化吸收の働きを助ける作用があります。  
しかし過剰摂取は高血圧を招き、脳卒中や腎臓病の原因となります。  
日頃から減塩に心がけ生活習慣病を予防しましょう。



食塩の摂取は1日  
男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満  
を目指しましょう



こんにちは! ヘルスメイトです  
(食生活等改善推進員)

『私たちの健康は私たちの手で』

ヘルスメイトとは、栄養・運動・休養を三本柱として  
健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。  
推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、  
その体験に基づいた知恵や工夫を地域に広めています。

企画：港南区食生活等改善推進員会

# 朝食を減塩してみよう

1日の食塩相当量の目標から1食あたり、男性は約2.5g未満、女性は約2.2g未満を目安にしましょう。いつもの朝食、昼食、夕食の塩分は、どのくらいでしょうか？

朝食に塩分が濃いものをたくさん摂ると血圧が上がりやすいと言われています。

減塩するにはまず朝食からがおすすめです！

## いつもの朝食例 和食編

食塩相当量  
合計4.3g



お浸し 0.8g

甘塩鮭 1.4g

納豆 0.6g

みそ汁 1.5g

減塩後

## 減塩朝食例 和食編

食塩相当量  
合計2.2g



①生鮭の焼き南蛮 0.6g

④お浸し 0.4g

③納豆 0.3g

②減塩みそ汁 0.9g

### 減塩朝食レシピ

① 生鮭の焼き南蛮 パプリカ添え

塩鮭を生鮭にかえて酒を振ってしばらく置く。焼いて南蛮酢(だし汁+ポン酢+赤唐辛子)に浸ける。

② 減塩みそ汁

・乳和食みそ汁: **みその分量を減らす。みそと同量の牛乳で溶いて、だし汁に加える。**

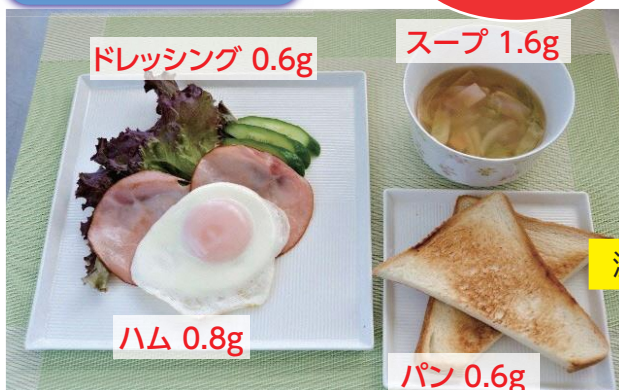
・具たくさんのみそ汁に替える: **みその量も減量する。(薄味でも具の味が出ておいしい)**

③ 納豆: オクラを茹でて小口切りにし、加える。**たれ1/2量に牛乳大さじ1を混ぜ合わせ、納豆を和える。**

④ お浸し: ほうれん草をだし洗います。**調味料はだし汁で割って、ほうれん草を和える。**

## いつもの朝食例 洋食編

食塩相当量  
合計3.6g



ドレッシング 0.6g

スープ 1.6g

ハム 0.8g

パン 0.6g

減塩後

## 減塩朝食例 洋食編

食塩相当量  
合計1.8g



③ミルクティ

②グリーンサラダ 0.6g

パン 0.6g

①スクランブルエッグ 0.6g

### 減塩朝食レシピ

① 主菜: 目玉焼きとハムを野菜入りスクランブルエッグにする。

ハム1枚・トマト・玉ねぎ・ピーマンを角切りにして、さっと炒めて溶き卵に加え、炒める。

② 副菜: 野菜はグリーンサラダにする。ドレッシングは自家製で減塩。

市販のドレッシングはフレンチが塩分少なめ。

\*パッケージの栄養成分表示を確認しよう。(大さじ1当たりの表示が多いので、使用する量に換算を)

③ スープ: ミルクティにする。



# 注目！栄養成分表示

お惣菜や加工食品などはおいしさを感じたり、保存性を高めるために濃い目の味付けになっています。知らず知らずに摂っている塩分を減らすには？

栄養成分表示に注目し、食品に含まれる塩分量を確認して減塩に役立てましょう。

## \* 市販の食品を購入するときは



### 栄養成分表示

1食当たり

エネルギー ●●kcal

たんぱく質 △△g

脂質 □□g

炭水化物 ○○g

食塩相当量 ★★g

### 食品の表示単位をチェック

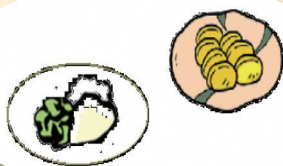
100g、100ml、1包装、1食分等  
等で表示されています。  
食べる量に換算しましょう。

### 含まれる食塩量のチェック

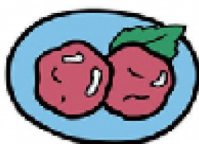
1日の食塩相当量の目標に  
おさまるように選びましょう。

## \* 塩分の多い加工食品・味付き主食の食塩相当量

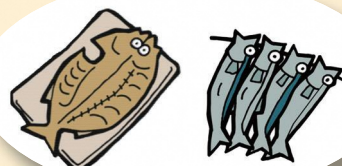
～外食や加工食品は含まれる塩分量を考えて選んだり、食べる量を減らしましょう～



たくあん5切 (30g) : 1.3g



梅干し中 (1個) : 1.6g



鮭の開き (1尾) : 1.4g



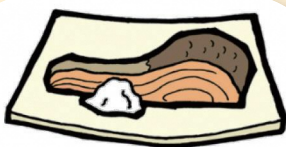
キムチ1食分 (30g) : 0.7g



ロースハム2枚 : 0.8g



ちりめんじゃこ大さじ2 (10g) : 0.7g



塩鮭 (1切れ) : 1.4g



醤油ラーメン (一食) : 7.1g



カレーライス : 3.3g



牛丼 (1食) : 5.3g



にぎり寿司 (1食) : 3.1g



しょうゆせんべい1枚 : 0.4g

## ☑ 塩分チェックしてみよう



何となく摂っている塩分を確認！

港南区ウォーキング推進キャラクターひまわりくん

- ☐ 1 みそ汁やスープを1日2回以上飲む。
- ☐ 2 ちくわやかまぼこなどの練り製品、ハム、ウィンナーなどの加工品をよく食べる。
- ☐ 3 外食することが多い。
- ☐ 4 市販のお惣菜やインスタント食品をよく利用する。
- ☐ 5 うどん、そば、ラーメンなど麺類のスープは半分以上飲む。
- ☐ 6 すしや丼ものをよく食べる。
- ☐ 7 漬物、梅干し、魚の干物などの塩蔵品をよく利用する。
- ☐ 8 おせんべいやスナック菓子をよく食べる。



ここでチェックした項目はいくつでしょう？チェックが多いほど即減塩チャレンジ！

知らず知らずに摂っている塩分、日々の生活習慣を見直し、少しずつ減塩に挑戦してみよう

ここから始まる

## ～減塩のトビラ～



### 1 1日の汁ものの回数を減らしてみよう

汁1杯には塩分1～2g。具たくさんにしたり、みその量を減らし牛乳で溶いてもよい。

### 2 練り製品や加工品を使うときは少量にし、調味料は控えめにする

きざんでスープに入れたり、野菜と炒めたりすると、その分調味料を減らせる。



### 3 外食の回数を減らしたり塩分の少ないメニューを選ぶ

外食を減らすには手間のかからない料理の工夫をする。

### 4 利用する時は栄養成分表示に注目！

お総菜などは多くの方がおいしいと思えるように味付けが濃くなっている。

### 5 ラーメンやうどん・そばの汁は残す

ラーメンの塩分量は一杯6～7g。汁を1/3量～1/2量残すことから始めよう。

### 6 丼物の回数を減らす。すしのネタに浸ける醤油の量を少量にする

定食メニューのみそ汁、かけるソース、ドレッシングにも要注意。

### 7 漬物・干物などの塩蔵品にも注意

たくあん4切れ（24g）には塩分1g。食べるなら控えめに。

甘酢を使ったピクルスなどが比較的低塩。



### 8 おやつ塩分も見逃さない

ポテトチップやせんべいはもとより豆大福にも塩分がある。

減塩  
プラス  
習慣

### 野菜料理は1日5皿を目標に

野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排泄しやすくする効果があります。

野菜料理は1皿70g×5皿を目指しましょう！

またカリウムを含む芋やきのこ、海藻、果物も組み合わせましょう。

1日に摂りたい  
野菜料理5皿の例  
(野菜の目標量350g)



具たくさん  
みそ汁



野菜の煮物  
(1/2皿)



おひたし



野菜サラダ



野菜炒め  
(1/2皿)

令和2年10月発行

横浜市港南福祉保健センター福祉保健課健康づくり係

TEL：045-847-8437

FAX：045-846-5981