

食育の知恵袋 158



ライダー流 減塩のワザ

1. スープは残す!

半分残すと約-3gしお

2. ドレッシングは半分に!

1皿分のドレッシング量で2皿へ
または
トマトなどのドレッシング要らずの
野菜を加える



食育の知恵袋 157



ライダー流 減塩のワザ

しょうゆの塩分比較

塩分	1.0g	0.5g
方法	ご飯につける	ネタ半分に つける

※寿司5貫で比較

しょうゆのつけ方で
塩分を減らせる
しお



食育の知恵袋 160

ビールにおつまみは必需品ですね

柿の種 枝豆

おつまみの減塩方法例

塩 薄塩

柿の種 減塩柿の種

減塩タイプに変更

最近では塩分を抑えた商品が多く販売されているしお

おいしさそのまま 減塩 塩分30%オフ さきいか

値段は従来品と同じくらいのものが多いしお

飲みすぎるとおつまみも増え減塩にならないしお

週に2日は休肝日しお

これはうまい!! すすみますね

減塩

㊼元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 159

減塩中だからクリームパンを買いましょう

あんぱん と クリームパン どっちにする?

あんぱん
—成分表示—
食塩相当量 0.6g

クリームパン
—成分表示—
食塩相当量 1.0g

クリームパンの方がしょっぱいの!?

アレ?

味覚より表示で判断するしおよく食べるものをチェックしてみるしお

たくあん(1切) 0.7g

みたらし団子(2本) 0.6g

アップルパイ 0.7g

塩味感じないのに...

メロンパン 0.5g

チェック中です!!

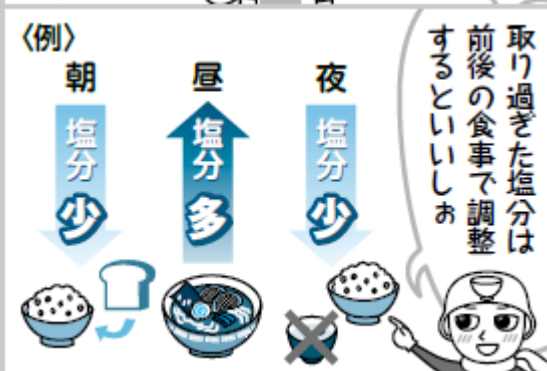
薄味 減塩

ジー...

パパまだ?

㊽元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 162



食育の知恵袋 161



5分でできる 減塩料理 ピーマンとエノキの塩昆布あえ

材料/2人分

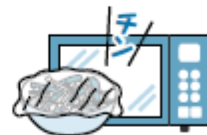
ピーマン...4個
エノキ...40g
塩昆布...大さじ1/2
白ゴマ...小さじ1/2



塩分
0.2g

作り方

- ①ピーマンは種を除き、千切り。エノキは石づきを除いて半分に切り、ほぐす。
- ②耐熱ボウルに入れ、ラップを軽くかけて電子レンジで1分加熱。
- ③キッチンペーパーで包んで水気を拭き、ボウルに戻して、塩昆布と白ゴマを混ぜ合わせる。



食育の知恵袋 164

寒い日は辛いもので
体を温めましょう！

減塩の
味方だね

減塩にもなりますし

豆板醤
コチュジャン
ラー油
唐辛子

これを見るしお!!
塩分はみんな一結
じゃないしお

小さじ1杯分の塩分量

多

豆板醤
塩分1.2g

コチュジャン
塩分0.5g

少

ラー油
唐辛子
塩分0g

ホントですね

確認は大切ですね
これで一安心♪

入れる
のは
自分の
だけに
して

元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 163

ママ、その塩は何？

いつものやつと
違う気が...

バレたか

減塩タイプの塩よ

食卓に置いてあるこの塩。
実はちよっと前から中身を
減塩タイプの塩に替えてたの

塩分50%
オフ
減塩
しお

S
塩

そうなの!? 全然
気が付かなかったよ

できれば
食卓に調味料を
置きたくない
んだけど...

パパがいつも
使うから中身を
こっそり替えた
のよ

チク
チク

クドクド

痛...

知らずに減塩。
すばらしいアイデアだね。
さすがママ

冷蔵庫のトマトケチャップも
減塩タイプに替えただけ
しばらく内緒にしよう

フフッ

元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 166

コンビニ商品で野菜をとるには何を買えばいいしあ？

サラダ！！

そうしあ！
サラダの種類でとれる量はかわるしあ

野菜サラダ

サラダ別野菜量

オクラサラダ 120g

ポテトサラダ 60g

25g

レタスハムサンドイッチ + 野菜サラダ = 野菜 165g

野菜 45g

野菜 120g

野菜サラダ

ハバ 一日分の野菜だよ 食べて

え...

3食に 分けて 食べて

どさっ

元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 165

問題しあ！お刺身一人前に付け合わせる大根の目安は何グラムしあか？

グラムと言われても...

70g=小鉢1杯

5杯で一日の野菜の摂取目標達成しあ

キャベツのおひたし

きんぴらごぼう

かぼちゃの煮物

ほうれん草のおひたし

サラダ

うん...

たしか小鉢1杯が70グラムでしたね

正解は 約30グラムしあ

小鉢の約半分しあ

刺身 30g

焼魚 30g

結構ありますね

まさかその大根あるしを残すわけないよね？ まあ子？

うう... 苦手なのに

ん？

元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 168

気が付いたときですね

パパさんはいつ血圧を測っているしあ？

一日の血圧推移例

血圧は時間によつて変動するから、同じ時間が良いしあ

いい何よのうの？

測定のタイミング

- ・起床後 1 時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前
- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

朝

夜

了解!! いざっ!!

リラックスも大事しあ

元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 167

今日もいい調子

パパさん 昨年 4 月から正常な血圧の値が変更になつてゐるしあ

128 / 73

高血圧の診断基準とその分類

(mmHg)

収縮期血圧

拡張期血圧

高血圧

正常高値血圧

高値血圧

正常血圧

* 正常高値血圧：高血圧の一手手前で注意が必要なレベル

140 / 90 mmHg 以上になると高血圧しあ

パパさんはココしあ

ギリギリですわね...

基準値が厳しくなったのは早くから生活習慣を改善し、みんなに元気で長生きしてほしいからしあ

健康

元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343