

食育の知恵袋 136

食塩の代わりに…



・ショウガ ・辛子
・コショウ ・酢

おいしく
減塩するには
味にメリハリを
つけることが
大切です！



小松菜のおひたし

●材料(1人前)

小松菜 70g

しょうゆ 大さじ 1/3

酢 大さじ 1/2

●作り方

1. 小松菜をゆでた後、
根元を切り落とし、
3~4cmの長さに切る

2. 水気をしぼり、
しょうゆと酢で和える

しょうゆ
だけと比べて
-0.8g減塩！

あっ
これは
いける



来月から
新キャラが
登場するよ！



だ、だれ？

減塩のことが
気になってい
るようですね！

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 135

今月号から
新シリーズ
「減塩いいね！」
を始めます！

パチパチ

おや？
なんですか
それは



「減塩いいね！」
は生活習慣病を
防ぐための
新プロジェクト
食塩マイナス1g
野菜プラス1皿
が毎日の目標です

なんだ…
うす味の
ことですね

いやだなあ



パパ！
健康で長生き
するには減塩が
必要なのよ！



大丈夫！
来月からは
おいしい
減塩料理を
紹介します



でも
うす味は
おいしく
ないんだよなあ



■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 138

よく聞いてくれたしお

どうして塩分をとりすぎると生活習慣病になるのですかね？

血管

体には血液中の塩分濃度を一定に保つ機能が
あるのだしお

塩分をとりすぎると血管内に水分が集まるしお。結果、血圧が高くなって血管のトラブルにつながるしお

血管は薄く伸びて硬くなるしお
高血圧が続くと腎臓に負担がかかり腎臓疾患につながるしお
さらには不整脈やひどい場合には心疾患になる
おそれもあるのだしお
さらにさらに……

うわあああああ

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 137

減塩を皆さんに伝えるためやってきた

わたしが減塩ライダ―なのだしお！

だけどしょっぱい料理好きだし減塩しなくても大丈夫ですよ

それはダメしお！

入善では平均寿命と健康な期間との間に10年の差があります

平均寿命
健康な期間

そんなこと？

だから減塩で健康な期間を少しでも延ばすのだしお

家族と健康で長生きするために挑戦してみますか

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 140

みそ汁1杯の塩分量

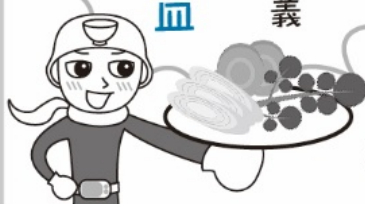
約1.5g



減塩のコツ
1つ目は
みそ汁との
付き合い方
なのだしあ



大丈夫！
ライダー奥義
野菜
プラス1皿
を使うしあ



やはり、みそは
薄めですか？



野菜の旨みでみその
使用量が減
具たくさんなので
汁の量が減

1杯あたり
野菜1皿を使う
具たくさん
みそ汁はこんな
減塩効果があります



満腹感が
得られて
野菜もとれる
おいしい技
なのだしあ



食べごたえが
ありますね！



■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 139

決まりました！
パパは長生き
したいので
もう塩を
食べませーん
そこまでは
言わないしあ
大切なのは
ひかえる
ことだしあ



1日分の食塩摂取量の比較

	富山県平均	国の平均	国の目標
男性	12.2g	11.0g	8.0g
女性	10.5g	9.2g	7.0g

富山県の
食塩摂取量は
全国平均より
1g高い状況
なのだしあ



国の目標まで
あと3g
ですか！



来月からは
減塩の方法を
伝授します



そう！まずは
マイナス1gを
目指して
がんばるしあ



■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 142

しょうゆラーメン
1杯の塩分量

約 **4.5g**



減塩のコツ
3つ目は
ラーメンとの
付き合い方しあ



1 日分の塩分摂取量



大好きです
ゴクゴク…

スープも飲むと
塩分摂取量は
1 日分適量の
半分以上しあ



ライダー奥義
スープは残そう!
なのだしあ



スープは飲み干さず
半分以上
残すように
心掛けましょう



野菜を
入れても
いいけど
スープは
ガマンしあ



薄まる
けれども

ここは
野菜プラス
1 皿で
なんとか!



■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 141

みそ汁1杯の塩分量

約 **1.5g**



大切しあ!

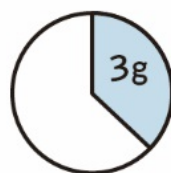
減塩のコツ
2つ目も
みそ汁との
付き合い方しあ



国の目標

1 日分の塩分摂取量

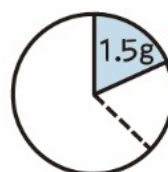
男性 8g 女性 7g



1 日でもみそ汁を
2 杯飲むと
塩分の
とり過ぎです



1 杯にすることで
塩分摂取量が減!!



ライダー奥義
**みそ汁は
1 日 1 杯**
を実践するしあ



そんなときも
野菜プラス
1 皿しあ
おいしく
たのしく
減塩するしあ



でも 1 品
少なく
なるのは
さみしいような



■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 144

1日8gを目指そうにも塩分量が不明です

加工食品は塩分量がしっかり書かれているしお

今日はカップ麺を

ナトリウム量が書かれている場合もあるしお

エネルギー 178kcal
たんぱく質 9g
脂質 6g
糖質 19g
食物繊維 15g
ナトリウム 2g

食塩相当量(g) = ナトリウム量(g) × 2.5

この加工食品は
2g × 2.5 = 食塩相当量 5g

食塩相当量は、この式で求めることができます

カップ麺は食塩相当量がかなり多いですね

そうしお！カップ麺やインスタントラーメンは特に多いので注意が必要しお

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 143

味が物足りない、そんなときは、少しだけ塩をかけて……

ちよっと待つしお！

調味料小さじ1杯の塩分量

6.0g 塩
0.9g しょうゆ
0.5g ウスターソース
0.2g ケチャップ
0.1g マヨネーズ
0 g 酢

低

酸味を
活用！

塩分量の少ない調味料に変えても味付けができます

ではマヨネーズをたっぷり……

だめしお！調味料は「かける」より「つける」にするしお

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343