

今月のテーマ

塩エコで高血圧予防

～おいしく減塩1日マイナス2g～

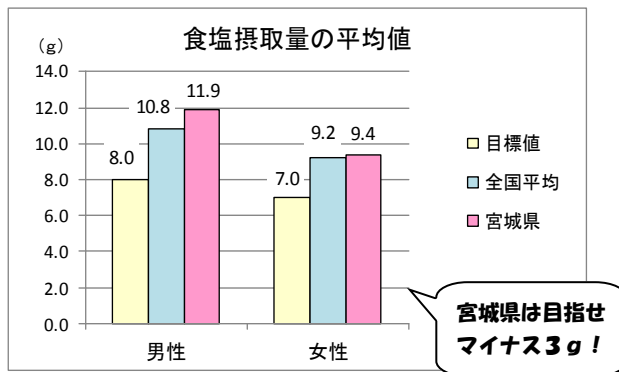
厚生労働省では  
9月1日～30日の1か月間を  
“食生活改善普及運動”の  
実施期間としています

“塩のとり過ぎは、高血圧につながる”ということはみなさんご存知かと思いますが。しかし、塩は目に見えにくいので、知らず知らずのうちにとり過ぎてしまうことも…。今回は、おいしくできる塩エコのポイントとレシピをご紹介します。

宮城県民は食塩をとり過ぎている！？

塩は身体に必要なものではありませんが、多くの日本人はとり過ぎています。食塩摂取量の全国平均は、男性が10.8g、女性が9.2g。そこで、食生活改善普及運動では「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「おいしく減塩1日マイナス2g」を目標の一つに掲げています。

そのような中、食塩摂取量を都道府県別に見ると、宮城県は男性が11.9g（全国ワースト1位）、女性が9.4g（全国ワースト9位）で男女ともに全国平均を上回っており、目標値よりもおよそ3g多いです。



平成28年国民健康・栄養調査結果（厚生労働省）より

塩エコで減塩生活！

“塩エコ（eco）”とは、塩の節約を意味します。塩の節約と聞くと、「調味料の量を減らす」＝「味がうすい・おいしくない」というイメージがあるかもしれません。

しかし、普段の食事にちょっと工夫を加えるだけでいいのです。ぜひ今日から“塩エコ”でおいしく健康的な食生活を送りましょう！

1日の食塩目標量は

男性：8g未滿

女性：7g未滿

です

※成人の場合



おいしくできる塩エコのポイント

- ★旬の食材、新鮮な食材を使う（味が薄くてもおいしい！）
- ★だしをきかせる（食材の“旨味”を活かす）
- ★味付けは表面にする
- ★酢やレモン、ゆずなどの酸味を活かす
- ★わさび・からし・こしょうなどの香辛料や、にんにく・しょうが・ネギ・しそなどの香味野菜の香りを活かす
- ★調味料は味を確かめてからかける
- ★しょうゆやソースはかけずにつける
- ★汁物は1日1回までにする
- ★汁物は具たくさんにし、汁の量を少なくする
- ★うどん、そば、ラーメンなどの汁は残す
- ★インスタント食品はなるべく控える
- ★献立の組み合わせに気をつける（味の濃いものは、薄いものと組み合わせる）



# キャベツのレモン風味

《1人分あたり》  
エネルギー：16kcal  
食塩相当量：0.3g

## ◇材料（2人分）◇

キャベツ	100g	
A	レモン汁	小さじ1
	めんつゆ	小さじ1
	(3倍濃縮)	
削り節	1/2袋(1g)	

## 作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②①を耐熱皿にのせてラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱する。  
(目安：600Wで1分半～2分)
- ③②をAで和えて器に盛り付けたら、削り節をかける。

“レモンの酸味” “めんつゆの風味” “削り節の旨味”  
を活かした塩エコレシピです☆

# 豚肉とトマトのカレー炒め

《1人分あたり》  
エネルギー：177kcal  
食塩相当量：0.7g

## ◇材料（2人分）◇

豚もも肉	100g	
トマト	中1個	
ピーマン	1個	
しめじ	1/2株	
油	適量	
A	カレー粉	小さじ1
	塩	小さじ1/5

## 作り方

- ①トマトはヘタを取り、くし形に8等分する。ピーマンはヘタと種を取り、1cm幅に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらピーマンとしめじを加えて炒め、しんなりしてきたらトマトを加えて軽く炒める。
- ③②にAを加えて炒め合わせる。

“トマトの酸味と旨味” “しめじの旨味”  
“カレー粉の辛味” を活かした塩エコレシピです☆

## 加工食品のとり過ぎに注意！

調味料だけではなく、加工食品などに含まれる食塩にも注意が必要です。例えば、ベーコン・ハム・ウインナー、かまぼこやさつま揚げなどの練り製品、漬物や干物、パンやインスタント麺などです。

利用するときは「食べる量や頻度に気をつける」「調味料はかけない」「食材として使うときは全体の味付けを控えめにする」など、気をつけましょう。



仙台市食育推進計画の基本目標

\* 食べる力をみんなでアップ! \*

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター