

食育だより



猿払村保健福祉総合センター
管理栄養士 鈴木
TEL 2-2040

令和2年9月発行

今回のテーマ「家族みんなで減塩生活」

「塩」は、料理の味付けの基本であり、体の機能にとっても欠かせない成分ですが、みなさんご存じの通り「摂りすぎ」には気を付けなくてはなりません。高血圧予防のための減塩は、大人はもちろんのこと、子どもの頃からの減塩も重要です。子どもの頃からの習慣で塩分を多く摂り続けた結果、無意識のうち高血圧などの生活習慣病になる準備をしているかもしれません。今から家族で減塩を心がけてみましょう！

👉 食塩の摂取目標量(1日あたり)

	男性	女性
1～2歳	3.0g 未満	3.0g 未満
3～5歳	3.5g 未満	3.5g 未満
6～7歳	4.5g 未満	4.5g 未満
8～9歳	5.0g 未満	5.0g 未満
10～11歳	6.0g 未満	6.0g 未満
12～14歳	7.0g 未満	6.5g 未満
15歳以上	7.5g 未満	6.5g 未満

塩分摂取源となっている食品ランキング

- 1位 **カップ麺** (1日当たりの塩分量) **5.5g**
- 2位 **インスタントラーメン** **5.4g**
- 3位 **梅干し** **1.8g**



その他、漬物、調味済み魚などがランクインしていました。麺類を食べる機会が多い人は、特に注意。スープは飲み干さないように気をつけましょう！

(医薬基盤・健康・栄養研究所より)

スナック菓子にも塩分が含まれています。特に子どもが食べ過ぎてしまうと、すぐ塩分オーバーになります。



高血圧の方は、6g/日です

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)より

👉 減塩方法について

①うま味・酸味・辛味で塩味をカバーする

だし、酢、レモン、こしょうやカレー粉などのスパイス系を料理に取り入れることで塩分が少なくても満足感を得られます。

②濃い味のものと薄味のものを取り入れ献立にメリハリをつける

調味料を多く使用する料理や塩分の多い食品を食べたい場合は、副菜や汁物を薄味にしてみましょう。

③カリウムの多い食品を摂る

カリウムは体の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きを持ちます。カリウムは「果物」や「野菜類」に多く含まれています。水に溶けやすい性質を持つので、生で食べるのをおすすめします。

④主菜(おかず)、汁物の摂りすぎに気を付ける

食べすぎは塩分過多になるので注意です。おかずは小分けにして盛る、汁物は1日1回までにするなど工夫して摂りましょう。

薄味のものを食べると、初めは「少し物足りないな・・・」と感じることもありますが、コツコツ減塩を続けることで味覚が変わり、薄味でも満足できるようになります！

～ 減 塩 し し ぴ ～

さっぱりネギ塩だれの肉だんご



<材料>2人分

豚の切り落とし肉	160g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1程度
長ネギ	10cm程度
大葉	2枚
●おろしにんにく	小さじ1
●鶏がらスープの素	小さじ1/2
●レモン汁	小さじ1
●ごま油	小さじ1
●塩	少々

<作り方>

- ①長ネギ、大葉はみじん切りにする。
- ②●は全て混ぜ合わせ、①を加えて電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- ③豚肉は塩・こしょうを振って2cm程度の大きさに丸め、片栗粉を全体にまぶす。
- ④フライパンに③を入れ、中火で焼く。
- ⑤焼き色がついたら蓋をして、さらに弱火で2分蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったらお皿に盛り付けて②をかける。

<1人分あたり>

エネルギー	189Kcal	たんぱく質	16.4g
脂質	11.5g	食塩	1.0g

香味野菜の大葉を使うことで、風味が良くなります。タレはレモン汁を使用し、酸味を活かすことで減塩できます。