

●日本人は塩分を摂り過ぎ！

- ・日本は昔から保存のために塩を使った食品が多い。
 - ・日本食でよく使われるしょうゆや味噌は他の調味料に比べて塩分が多い。
- 国民健康・栄養調査によると
日本人は **1日に男性 11g、女性 9.2g** の塩分を摂取しています！

●血圧が高い状態が続くと…

血管に負担がかかるため、血管の内壁が傷つき柔軟性が失われ硬くなり、動脈硬化を起こして脳卒中や心筋梗塞などの原因になります。

→特に糖尿病の方で高血圧症を合併している人の割合は糖尿病でない人の約2倍！

●血圧を下げるためには？

減塩、適度な運動、減量(肥満の方)、禁煙

↳ 塩分を摂り過ぎると血圧上昇の原因に！

1日の塩分摂取量の目安 男性 8g 女性 7g 高血圧症の方 6g



●減塩のコツ

①塩分の多い食べ物に注意！

漬物、梅干、佃煮、加工食品(ベーコン、ソーセージ、練り物など)、干物



②汁は控えめに！



1杯で塩分は約2g
具沢山にし、汁を減らすと
塩分を減らせます！
汁物は1日1杯までに！



汁まで全部飲み干すと
塩分は約5g
麺と具だけ食べて汁を残すと
塩分は約1.5g
約70%(3.5g)の塩分を
減らすことができます！

③だし、酸味、香辛料を上手に使って薄味に！

- ・ **出汁**：かつお、昆布、にぼし、干しいたけの戻し汁など
※顆粒だしは塩分を含んでいるものがあるので注意！
- ・ **酸味**：柑橘類(レモン、すだちなど)、酢など
※ポン酢には塩分が含まれているので注意！
- ・ **香辛料**：こしょう、唐辛子、からし、わさび、山椒など
※塩とコショウが混ざったものよりも別々になったものを使いましょう！
コショウは多め、塩は少なめに。

④味にメリハリをつける！

食事全体を薄くしてしまうと食べにくく食欲低下の原因になってしまいます。
主菜はしっかりと味付けし、副菜は薄味にするなどの工夫をすればおいしく減塩できます。

♪♪♪♪♪5月の朝食献立♪♪♪♪♪



5月の朝食献立

- ・小倉トースト
- ・ゆで卵
- ・野菜サラダ
- ・コンソメスープ

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 447kcal

たんぱく質 15.4g

脂質 14.7g

炭水化物 60.3g

塩分相当量 2.7g

粒あん 50g がつきます

先月の朝食メニュー



小倉トーストに変更

先月のメニューのバタートーストを食べたときと
今月のメニューの小倉トーストを食べたときの血糖値を比べてみてください！



さわらは漢字で『鯖』と書くとおり、春が旬の魚です。地域によっては脂がのった冬が旬とされているところもあります。

さわらは必須アミノ酸がバランスよく揃っており、良質なたんぱく質を含んでいます。また、骨の健康・維持に大切なビタミンDや脂質の代謝を助けるビタミンB2、高血圧予防に効果的なカリウムなどが豊富に含まれています。

栄養価(1食あたり)

エネルギー598kcal たんぱく質 28.2g
脂質 15.9g 食塩相当量 3.3g



ごはん、さわらの梅ソースがけ、若竹煮、ごぼうサラダ、コンソメスープ、パイナップル

●さわらの梅ソースがけ

材料(2人分)

- さわらの切り身 80g 2枚
- 塩、コショウ 少々
- 酒 少々
- もやし 100g
- しめじ 40g
- 大葉 2枚
- 梅干 大1個
- みりん 小さじ2/3
- しょうゆ 小さじ2/3
- だし汁 大さじ2

作り方

- ①さわらの水分をふき取り、塩コショウを軽く振る。しめじは小房に分ける。
- ②蒸し器にもやし、しめじをいれ、その上にさわらを乗せ、酒を適量振りかけて8分蒸す。
- ③大葉は千切りにする。
- ④梅ソースを作る。梅干は種を取り、ペースト状になるまで包丁でたたく。ボウルに梅干、みりん、しょうゆ、だし汁を入れてよく混ぜ合わせておく。
- ⑤②を皿に盛り付け、大葉をちらす。梅ソースを添える。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー185kcal たんぱく質 19.4g 脂質 8.3g 塩分相当量 0.9g

●若竹煮

材料(2人分)

- たけのこ(水煮) 160g
- わかめ(乾燥) 4g
- だし汁 160ml
- 酒 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①たけのこは穂先はくし切り、下の部分はちょう切りか半月切りにする。
- ②わかめは水で戻し、水気をきっておく。
- ③鍋に①とだし汁、酒、みりん、薄口しょうゆを入れて火にかける。
- ④弱火で煮る。火を止めて冷まし、味を含ませる。
- ⑤②を加えて火にかけ、温まったら器に盛り付ける。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー58kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.1g