

減塩について



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！

塩分の摂取量は年々少しずつ減少してきてはいるもののまだまだ多いのが現状です。



塩分を摂り過ぎるとどうなるの？

高血圧、動脈硬化、むくみ、腎機能の低下、不整脈、心疾患など
様々な疾患を引き起こす原因となります。

〈減塩のポイント〉

- 旬のものや新鮮な食材を使って薄味に
- 汁物の汁は少なめ、具沢山にし、麺類の汁は飲まない
- 漬物や梅干、佃煮などは控えめに
- 練り物、加工食品やインスタント食品の摂りすぎに注意する
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- 出汁、香辛料、酸味を利用する

1日の塩分摂取量は
男性 8g 女性 7g
高血圧症の方 **6g**
を目標に！



冬によく食べる料理に含まれる塩分量

味噌煮込みうどん

(汁まで全部摂取した場合)

1人分 塩分 6g



汁を残すと 塩分 3g



鍋

(汁まで全部摂取した場合)

1人分 塩分 4~7g



シメに雑炊をすると汁まで全部摂取することになるので、雑炊は控えごはんと一緒に食べると良いでしょう。

しょうゆラーメン

(汁まで全部摂取した場合)

1人分 塩分 4.5g



汁を残すと 塩分 1.2g



そば

(汁まで全部摂取した場合)

1人分 塩分 3.0g



汁を残すと 塩分 1.3g



汁を残すだけでも塩分摂取量を半分にすることができます。
少し気をつけるだけでも塩分は減らすことができるので、
ポイントを押えて減塩に取り組んでみましょう！

豆乳寒天 きな粉がけ

〈材料 5人分〉

| | |
|-----------|---------|
| ・豆乳 | 200ml |
| ・水 | 200ml |
| ・パルスweet | 小さじ 1/2 |
| ・粉寒天 | 2g |
| A・きな粉 | 15g |
| A・パルスweet | 5g |

〈作り方〉

- ①豆乳は常温に戻しておく。
- ②鍋に水、粉寒天、パルスweetを入れて火にかける。
1分程度沸騰させて粉寒天を煮溶かす。
- ③豆乳に少しずつ②を加えて混ぜ合わせる。
バットなどの容器に流し入れて冷やし固める。
- ④Aのきな粉とパルスweetを混ぜ合わせておく。
- ⑤③を2cm角に切り、器に盛り付けて④を振りかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 32kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.5g 塩分相当量 0g

11月の朝食献立

和食： ごはん ゆで卵サラダ えのきとにんじんのきんぴら 味噌汁
豆乳寒天 きな粉がけ

洋食： パン ゆで卵サラダ えのきとにんじんのきんぴら コンソメスープ
豆乳寒天 きな粉がけ

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー389kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.1g 塩分相当量 2.4g

洋食：エネルギー323kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.4g 塩分相当量 3.2g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★今が旬！きのこは洗わないほうがいいって本当？
きのこは洗わないほうがいいと耳にしたことはありませんか？
種類によって洗ったほうがよいもの、洗わないほうがよいものがあります。
生きくらげ、マッシュルーム、なめこ、はなびらだけ→調理前にさっと洗う
それ以外のきのこ→洗わずキッチンペーパーなどで傘の部分を軽く拭き取る
洗う必要のないきのこを洗ってしまうと風味が落ち、劣化しやすいといわれています。
今が旬のきのこをおいしく食べましょう！

今が旬の柿は「柿が赤くなれば、医者が青くなる」といわれるほど栄養価の高い果物です。特にビタミンAとCが豊富に含まれています。ビタミンAは免疫機能を高める働きがあり、風邪予防などに効果的であると言われていています。また、ビタミンCは柿1個で1日分の必要量がまかなえるくらい豊富に含まれており、抗酸化作用や疲労回復、美白効果の効果が期待できると言われています。

栄養価(1食あたり)

エネルギー量 626kcal たんぱく質 25.7g

脂質 13.1g 食塩相当量 3.0g



ごはん さわらの南蛮漬け えのきとにんじんのきんぴら
小松菜としらたきの辛子酢味噌和え かき玉汁 柿

【主菜】さわらの南蛮漬け

材料(2人分)

- ・さわら 140g
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 小さじ1
- ・だし汁 50ml
- ・酢 小さじ3
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・にんじん 20g
- ・ピーマン 30g
- ・玉ねぎ 80g
- ・レタス 2枚

作り方

- ①さわらは食べやすい大きさに切る。塩を少々振って10分程度置く。
- ②にんじんとピーマンを細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋に②とだし汁、しょうゆ、砂糖を入れて煮る。野菜に火が通ったら酢を加え、ひと煮立ちしたら火からおろし、タッパーなどの容器に入れておく。
- ④①のさわらから出た水分をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、さわらを焼く。
- ⑥焼きあがったさわらを熱いうちに③に漬け、2時間程度置いて味をしみこませる。
- ⑦皿にレタスをひき、⑥を盛り付ける。

【副菜】えのきとにんじんのきんぴら

材料(2人分)

- ・えのき 80g
- ・にんじん 40g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・一味唐辛子 少々
- ・いりごま 少々

作り方

- ①えのきは石づきを切り落として半分の長さに切り、手でほぐす。にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて火にかけ、にんじんを炒める。しんなりとしてきたらえのきを加えてさっと炒める。
- ③酒、しょうゆ、砂糖を入れて汁気を飛ばすように炒め合わせる。
- ④一味唐辛子、ごまを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。