



#### 健康のため、塩分の摂り過ぎに注意！上手に塩分を減らそう！

塩分のとりすぎは、高血圧、心疾患、動脈硬化などの生活習慣病への影響が高くなります。日本人の食事摂取基準（2020年改訂）では、一日あたりの食塩摂取量の目安が「男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。茨城県の塩分摂取量は全国平均よりも多い状況です。

茨城県では、2020年11月より毎月20日を「いばらき美味しおDay」（減塩の日）と決めました。健康づくりのひとつとして、日頃の食生活を見直し、塩分控えめ、適塩でおいしい食事をしましょう！

#### ①新鮮な食材を用いる

（食材の持ち味で薄味の調理）

#### ②香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

（コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせ）

#### ③低塩の調味料を使う

（酢・ケチャップ・ドレッシングを上手に使う）



#### ④貝だくさんの味噌汁とする

（同じ味付けでも減塩できる）

#### ⑤外食や加工食品を控える

（目に見えない食塩が隠れている）

#### ⑥漬け物は控える

（浅漬けにして、できれば少量に）



#### ⑦むやみに調味料を使わない

（味付けを確かめて使う）

#### ⑧めん類の汁は残す

（全部残せば2～3g減塩できる）

減塩啓発キャラクターの良塩くんです。キャップはお塩の計量スプーン、腕にはいつも血圧計。友達のうちあ人と一緒に、きょうも健康について情報チェック！

#### ☆切干大根のさっぱり

#### カミカミサラダ ～ ごまの風味で減塩 ～

日本高血圧学会ホームページより 抜粋

切干大根のサラダ	材料（4人分）
切り干し大根	30g
きゅうり	80g
人参	40g
セロリ	40g
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
白ごま（炒り）	小さじ1

#### 作り方

1. 切り干し大根は水で戻し、よく水気を絞って食べやすい長さに切る。
2. きゅうり、人参、セロリは4～5センチの長さの干切りにして軽く塩ひとつまみ（分量外）でもみ、さっと水洗いして水気を切っておく。
3. ボウルにAを混ぜ合わせたら、切り干し大根と2の野菜、白ごまを加えて和え、味がなじんだら器に盛りつけ、完成。

毎月20日は『いばらき美味しおDay(減塩)』(減塩の日)

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！