



食育通信

～広げようかしまの食育～

5月号

鹿嶋市保健センター



今日からおいしく減塩で栄養バランスよい食生活を始めましょう！

5月17日は「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」とされています。

みなさんは日頃から塩分の摂取量を気にして食事をしていますか？ 塩分の過剰摂取は高血圧や動脈硬化、心筋梗塞などになりやすくなります。予防・改善のためにも味が濃くならないよう、減塩や食物繊維の多い野菜・きのこ類などを多くとりいれ、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

厚生労働省・日本人の食事摂取基準(2020年)

1日の食塩摂取基準 **男性：7.5g/日未満 女性：6.5g/日未満**

(参考) 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年)



©2017日本高血圧学会

減塩すると味が薄くなり、おいしくないと思われがちですが、『だし』や香味野菜、柑橘系の食材を上手に取り入れることで塩分量が少なくても、おいしく食べられることができます。今回は食事のポイントをご紹介します。

【食塩を減らしても美味しく食べる技】

- ① 食材の持ち味やうま味を活かす
- ② 香ばしさ、切り方、提供温度を最適にする
- ③ 塩味は食材の表面につける
- ④ 主食は無塩のご飯を優先する
- ⑤ 加工食品、調理食品の食塩量に注意する
- ⑥ 美味しい減塩調味料や減塩食材を活用する



豚しゃぶサラダ

材料	5人分
豚ロース	300g
ネギ	50g
おろし生姜	10g
減塩醤油	45g
酢	25g
砂糖	5g
レタス	100g
プチトマト	5個

A

香味野菜のネギと
酢の酸味で美味しく減塩♪

【作り方】

下処理：ネギはみじん切りにする。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
トマトはお好みで切る。

- ① ボウルにたれの材料(A)をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ② 鍋に湯を沸かし、豚肉をゆで、粗熱をとる。
- ③ 器にレタスを敷き、豚肉をのせ、トマトを飾る。
- ④ たれをかけて出来上がり。

