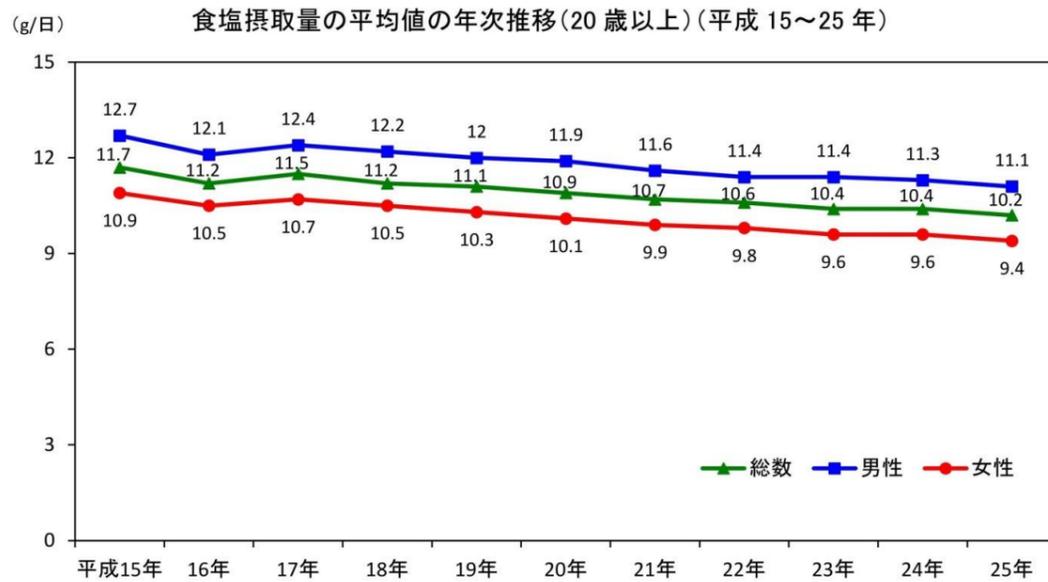


# 塩分は体にとって必要なミネラルの一つです

どのくらいの量が必要かご存知ですか？

なんと **1日 3g** あれば十分なのです！

## 国民健康栄養調査の結果



日本人の食事摂取基準量 (2015年) **成人男性 8g未満** **成人女性 7g未満** が目安です

糖尿病透析予防の方や高血圧の方は **1日 6g未満** が目標です

## 減塩レシピ

### Meat 肉料理

しそをまぶした変わり揚げ  
豚肉のしそ揚げ

1人分 塩分 0.7g 195kcal

材料(2人分)  
豚もも肉 120g 片栗粉(小さじ2) 6g  
塩(小さじ1/5) 1.2g しそ(20枚) 10g  
酒(小さじ1) 5g 揚げ油 適量  
しょうが 1/2かけ レモン(1/4個) 10g  
小麦粉 適量 ミネトマ(2個) 20g

作り方  
1 豚肉は一口大に切り、塩、酒、しょうが汁を混ぜたものにつけて下味をつける。  
2 しそはせん切りにし、キッチンペーパーにとって水気をとり、片栗粉をまぶす。  
3 豚肉の汁気を切り、小麦粉を薄くまぶし、2のしそをまわりにつける。  
4 揚げ油を170度に熱し、3を入れてカラッと揚げる。  
5 器に4を盛り、くし型に切ったレモン、ミニトマトを添える。

※しそを加えることで、風味がアップするだけでなく、彩りもよくなります。

栄養成分表(1人分)  
エネルギー: 195kcal  
たんぱく質: 12.8g 脂質: 6.2g  
炭水化物: 27.0g ナトリウム: 34mg (1人分)

暑いときにぴったりのあえ物です  
牛肉のあえ物

1人分 塩分 0.9g 185kcal

材料(2人分)  
牛もも肉(薄切り) 140g にんにく 少々  
トマト(1/2個) 80g しょうゆ(小さじ2) 12g  
きゅうり(小1/2本) 40g 砂糖(小さじ2/3) 2g  
きくらげ 1g 酢(小さじ2) 10g  
しょうが 少々 ごま油(小さじ1) 4g  
赤唐辛子(小口切り) 少々

作り方  
1 熱湯に長ねぎ、しょうが(分量外)少々を入れて牛肉を広げて入れる。色が変わったらいきなり、水気を切って食べやすい大きさに切る。  
2 トマトは皮をとり、くし型に切って縦半分に切る。きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄く切る。きくらげは水で戻し、さっとゆでる。きくらげは縦半分に切る。  
3 しょうが、にんにくのみじん切り、赤唐辛子、ごまを合わせる。  
4 1-2を合わせ、3であえて器に盛る。

※赤唐辛子、しょうが、にんにくが味が引き締まるのが薄味をカバーします。

栄養成分表(1人分)  
エネルギー: 185kcal  
たんぱく質: 14.6g 脂質: 11.2g  
炭水化物: 34.4g ナトリウム: 34mg (1人分)

### 野菜たっぷり ミニおかず

野菜やきのこ類を使った減塩副菜。ビタミン、ミネラルや食物繊維が豊富です。メインのおかずに加えると満足度もアップします。

1人分 塩分 0.7g 67kcal

1人分 塩分 0.4g 17kcal

1人分 塩分 0.6g 19kcal

#### 白菜とベーコンのスープ煮

材料(2人分)  
白菜(3枚) 200g  
きんぴら(6本) 30g  
ベーコン 10g  
油(小さじ1) 4g  
コンソメの素(小袋1/5) 0.6g  
水(1カップ) 200g  
塩(小さじ1/6) 1g

作り方  
1 白菜の葉はよく切り、軸はそぎ切りにする。  
2 きんぴらは斜めに切る。  
3 ベーコンは1cm幅に切る。  
4 鍋に油をあたため、3を炒め、1を入れて炒める。  
5 水、コンソメの素を加え、煮立ったら火を弱め、塩で調味し、2を加えて煮る。  
6 器に盛り、残りのおろししょうがをのせる。

栄養成分表(1人分)  
エネルギー: 39kcal  
たんぱく質: 2.0g 脂質: 3.0g  
炭水化物: 2.0g ナトリウム: 60mg  
繊維: 1.0g (食塩相当量: 1.5g)

#### キャベツのしょうが酢あえ

材料(2人分)  
キャベツ(2枚) 120g  
わかめ 20g  
おろししょうが(小さじ1) 5g  
しょうゆ(小さじ1) 6g  
酢(小さじ2) 10g  
だし(小さじ2) 10g

作り方  
1 キャベツはゆでて縦半分に切る。  
2 わかめはさっとゆでて食べやすい大きさに切る。  
3 しょうゆ、酢、だし、おろししょうがの半量を合わせ、1、2を加える。  
4 器に盛り、残りのおろししょうがをのせる。

栄養成分表(1人分)  
エネルギー: 0mg 脂質: 70g  
たんぱく質: 1.2g 炭水化物: 3mg  
カリウム: 143mg ナトリウム: 3mg  
繊維: 25mg (1人分)

## 減塩方法を習得しましょう！

高血圧対策には、減塩がキーポイントです。1日の食塩摂取量は**男性9g未満**、**女性7.5g未満**に抑えるよう心がけましょう。  
※高血圧症の方は、**6g未満**に抑えるようにしましょう。

### ①塩分量を減らすための心構え 7ヶ条

- 練り製品や佃煮、漬物など塩分が多く含まれる食品をたくさん食べない
- 汁物は1日1杯以下にする
- めん汁は飲まない
- 濃い味付けにしない
- 食べる前にしょうゆなどをかけず、まずは味をみる
- 献立にメリハリをつける  
※すべての料理を薄味にせず、献立の中に1品濃い味のものがあることで満足感が得られます
- 栄養成分表示を参考にする

### ②塩分量を減らすテクニック

#### 調理編 減塩は工夫ひとつ！薄味でもおいしく食べましょう

- 新鮮な素材を利用する
- 昆布・しいたけ・かつお節等、だしをよく効かせる
- 焼き物の香ばしさで薄味をカバーする
- 酢や柑橘類などの酸味を効かす



- 香味野菜やスパイスを利用する



- 汁物は具たくさんにし、汁は少なめにする
- 減塩食品を上手に利用する



#### 食卓編 ちょっとしたことですが、積み重ねていくことで効果大です

- 食卓にしょうゆやソースなどを置いておかない
- 直接かけず、小皿にとってつける