

血圧が高めな人は特に減塩を心がけよう

塩分のとりすぎは、高血圧、そして動脈硬化につながり脳梗塞、心臓病を招きます。熊本県民栄養調査では、男性 10 g、女性 8 g と 1 日に摂取できる塩分基準量を超える数字となります。そのうち調味料から 5 割程の塩分を摂取しているという数字も出ていますので、減塩調味料を活用して、減塩に心がけてみましょう。

町内でも、減塩商品を販売しています。



1 日の塩分基準量 男性 7.5 g 女性 6.5 g 高血圧治療中 6.0 g 未満

調味料の塩分量 (小さじ 1 杯)

	通常商品	減塩商品
濃口しょうゆ	0.9 g	0.4 g
薄口しょうゆ	1.0 g	0.5 g
食塩	6 g	3 g
めんつゆ 2 倍濃縮	0.4 g	0.2 g

野菜摂取は塩分を排泄する！

野菜や海藻に多く含まれるカリウムはナトリウム（塩分）の排泄を促します。水菜、小松菜、ほうれん草などの緑黄色野菜はカリウムが多く含まれています。カリウムは水に溶けやすいので、茹で時間が長くならないように気をつけましょう。

◎食べ方で減塩するポイント

- ①寒くなると、お鍋や汁物が多くなります。汁は残す。
- ②調味料は「かける」ではなく小皿で「つける」。
- ③だし、香辛料や酸味、香味野菜を使う。
(かつお節、こしょう、唐辛子、ポン酢、かぼす、生姜など)



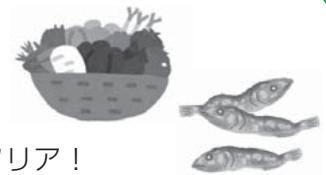
問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295

食改さん (食生活改善推進員) のおすすめレシピ ～冬編～

家庭でできる減塩をまずはいつもの味噌汁から実践してみませんか？

具沢山味噌汁のメリット

- ① 野菜からのカリウムをしっかり摂ることで塩分を外に出してくれます。
- ② いりこからだしをとることでお味噌は適量でおいしく食べられます。
- ③ これだけで野菜が 60g 摂れます。(芋を除く) 1 食 100g を無理なくクリア！



食改さんのおすすめレシピ 具沢山お味噌汁 (エネルギー 134kcal 食塩相当量 1.4g)



材料 (1 人前)

里芋	30 g
人参	20 g
大根	30 g
さつまいも	30 g
ごぼう	10 g
あげ	5 g
ねぎ	1 g
だし汁	150cc
(いりこ 3g)	
味噌	13 g

作り方

- ①里芋、人参、大根、さつまいもはいちょう切りにします。
- ②ごぼうは斜め薄切り、あげは小さく切りねぎは小口切りにします。
- ③里芋はぬめりをとるために一度茹でます。(お好みで)
- ④いりこでだし汁をとり、里芋以外の材料を入れて煮えたら里芋を加え、全体に火が通ったら火を止めてから味噌を溶かします。

問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295