

健康メモ！ 塩分の体内での役割

私たちの身体には、常に一定の割合で塩分（ナトリウム）が含まれ、生命維持には欠かせない存在です。

＜塩分（ナトリウム）の役割＞

- ・細胞を正常に維持する
- ・神経や筋肉の働きを調整する
- ・身体が酸性になるのを防ぐ
- ・消化と吸収を助ける など

今より★プラス10分

10分の運動で延ばそう、
健康寿命！



健康メモ2 食塩をとり過ぎると…

身体は体内環境を一定に保とうとする働きがあります。食塩をとり過ぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、これを薄めるために血液中の水分が増え、血液量が多くなります。血液量が多くなると、心臓に負担がかかり、血管にも強い圧力がかかることで、血圧が高くなります。

今より★プラス10分

健康は、最大の財産！



健康メモ3 血管がかたくなると…

年齢を重ねると、血管がかたくなり、心臓が収縮して血液を送り出すときに、血管が拡張しないため、強い圧力がかかります。また、心臓が拡張して血液を吸い込むときに圧力が弱まります。

血管の硬化が進んでいると、血圧が高くなります。過度に圧力がかかる状態が続くと血管壁が傷つき破れてしまうこともあります。

今より★プラス10分

年齢は関係ない！
今、始めよう！



健康メモ4 高血圧が続くと…

高血圧になると、血管壁が傷つき動脈硬化を進行させます。血管が傷つくとLDLコレステロールが入り込んで沈着し、かゆ状の「プラーク」を形成し、血管が狭くなります。そして、さらに血圧が高くなります。動脈硬化や脳梗塞など引き起こすこともあります。

今より★プラス10分

ドライヤーしながら、
つま先立ち



健康メモ5 血管を保つために…

弾力あるしなやかな血管の場合は、心拍出量が増えても血管が拡張したり収縮して、圧力を調整するので、血圧はそれほど上がりません。

しなやかな血管を保つためには、子どものころから薄味に慣れること、また、「食事」「運動」「禁煙」が大事です。



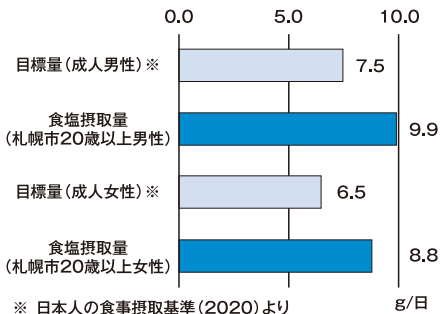
栄養バランスのとれた食事と日常的なウォーキングなど運動習慣を取り入れましょう。

今より★プラス10分

ペットを撫でながら前屈



札幌市民は、食塩とり過ぎ!?

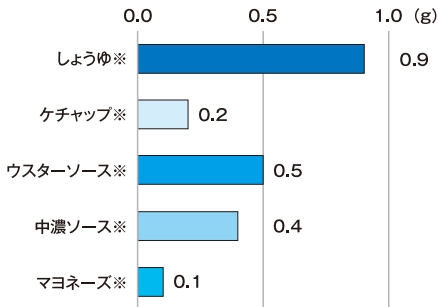


今より★プラス10分

1日1回 背伸びをしよう



調味料小さじ1の塩分量



日本食品標準成分表2020年版より

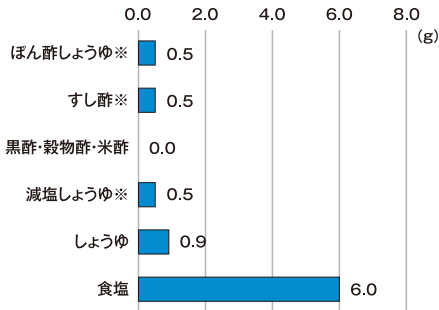
※ 市販品は、栄養成分表示を確認しましょう

今より★プラス10分

運動で若々しさをキープ！



調味料小さじ1の塩分量



日本食品標準成分表2020年版より

※ 市販品は、栄養成分表示を確認しましょう

今より★プラス10分

ペットボトルを使って筋トレ！





しょうゆさしの選び方

スプレータイプや、プッシュタイプにすると、しょうゆのかけ過ぎ防止に！



今より★プラス10分

4階までは、エレベーターより
階段で





減塩のコツ!!

麺類の塩分には7.7～8.6gが含まれます。

一日の塩分摂取目標量は
男性7.5g、女性6.5g です。
日本人の食事摂取基準(2020)より



今より★プラス10分

一駅前で お買い物



うまみがアップする食材

青菜、白菜、もやしなどのおひたしは、酢、味のり、かつお節、さくらえび、とろろ昆布などで味をつけることで、うまみアップ！

しっかり水気をとることが、味を薄めず、美味しく作るポイントです。



今より★プラス10分

歯磨きしながら かかと上げ



きのこのうまみで減塩

きのこには、紫外線に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールという成分が豊富です。

また、2～3時間干すと、きのこに含まれる酵素の働きによってうまみ成分が増します。



今より★プラス10分

背筋をのばして肩こり予防！





ピクルスを作るときのコツ

ピクルスを作る時は、塩を入れずに、
酢と砂糖に昆布を1枚入れると
うまみアップ！



今より★プラス10分

壁があったら 空気イス





カルパッチョを作ろう！

刺身よりカルパッチョにすると減塩

 カルパッチョソース（2人分）

酢大さじ1/2、みりん大さじ1/2、塩ひとつまみ、黒こしょう適宜を混ぜ合わせてレンジにかけ、刺身にオリーブオイル大さじ1と一緒にかける。



今より★プラス10分

できることからコツコツと





薬味野菜を使おう！

野菜炒めやスープに、
にんにくやしょうがを入れて、うまみアップ！



今より★プラス10分

ゴルフボールで筋肉ほぐし





ザンギ（から揚げ）で減塩！

ザンギ（から揚げ）は調味料を半分に
して、揚げてから青のりをまぶすとお
いしい。



今より★プラス10分

階段使って膝・腰強化





牛乳で煮ると…

いもやかぼちゃは牛乳で煮るとコクが
でるので、塩はひとつまみでOK!



今より★プラス10分

家事動作 家もきれいで
健康増進





汁ものに牛乳!?

みそ汁は、みそを減らして牛乳を加えると
うまみアップ。

牛乳の代わりに酒粕を入れてもおい
しい。



今より★プラス10分

椅子を使ってスクワット





具だくさんの汁物を！

味を薄くするのではなく、具だくさんにすると汁が少なくなり、減塩になります。

具材はお好みで。

例えば、こんな組み合わせ・・・

- ・ 鮭、じゃがいも、キャベツ、しめじ、ネギ
- ・ 鶏肉、ごぼう、人参、大根、ネギ
- ・ さつまいも、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、生姜
- ・ 豚バラ、白菜、人参、すりごま
- ・ 切り干し大根、きのこ、小葱



野菜も
たくさんとれるよ

今より★プラス10分

寝る前に 壁に足をつけて
むくみ改善！





ポテトサラダでも減塩！

ポテトサラダはマヨネーズとヨーグルト
を半々にするとうま味が出ておいしい！

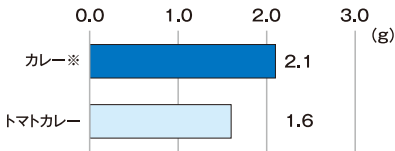


今より★プラス10分

朝の運動 駅まで速足



カレールウを減らしてみると…



日本食品標準成分表2020年版より

※ 市販品は、栄養成分表示を確認しましょう

カレールウ（一人分）20gを10gに減らす。
トマト水煮缶80g、しょうゆ小さじ1/6、コンソメ
小さじ1/6にしてみると、塩分少なく、トマトの旨
味でおいしい。

トマト缶詰でなく旬のトマトを使うのも
おすすめ！

今より★プラス10分

続けよう ラジオ体操





納豆も減塩！

わさび、マスタード、カレー粉、しょうが、にんにく、しそ、みょうがなど香りのよい食材を使うと、塩分を控えても、薄味が気にならず、おいしい！



今より★プラス10分

「食う（栄養）」「寝る（睡眠）」
「遊ぶ（動）」は健康づくりの3要素





たまご焼きでも減塩！

たまご焼きは だし汁+みりん で 塩がなくてもおいしい。

片栗粉を少し混ぜるとふんわりします。



今より★プラス10分

靴ひもを結びながら片足立ち





なめ茸入りのたまご焼き



材料

卵：1個

なめ茸：小さじ1（6g）

牛乳：大さじ2（30g）

マヨネーズ：小さじ1（4g）



作り方

材料を混ぜ合わせて、
じっくり焦げないように焼く。

今より★プラス10分

テニスボールで 筋肉ほぐし





レンジで簡単!ソース肉じゃが



材料(作りやすい分量 小鉢3~4杯分)

じゃがいも:大1個(180g)

人参:1/2本(80g)

玉ねぎ:中3/4個(120g)

冷凍ブロッコリー:40g、豚こま切れ肉:100g

中濃ソース:大さじ1 顆粒だし:少々



作り方

- ①耐熱容器に、食べやすい大きさに切った玉ねぎ、人参、じゃがいも、肉の順に入れて、中濃ソースを回し入れてラップをし、600W 10分レンジにかける。
- ②混ぜ合わせて味をみて顆粒だしを加え、冷凍ブロッコリーをのせて、さらに2分レンジをかける。

今より★プラス10分

料理しながら つま先立ち





オレンジとかぶのサラダ



材料

オレンジ：1個、かぶ：1個

砂糖：小さじ1、酢：大さじ1

オリーブオイル：大さじ1、塩：ひとつまみ



作り方

オレンジは皮をむいて果肉を取り出す。

かぶは皮をむいて8等分に切る。

ボウルに調味料を入れてよくかき混ぜ、

オレンジとかぶを加えて混ぜる。

※ ベビーリーフをお好みで飾る。

今より★プラス10分

散歩で リフレッシュ





むやみに調味料を使わない

調味料は一気に入れずに少なめに入れて、味をみてから足しましょう。



今より★プラス10分

YouTubeを見ながらダンス



調理法でも減塩！

蒸気で調理すると、食材が柔らかく、食感が良くなります。また、食材の本来の風味や旨みを引き出すことができます。

普段より控えめに調味料を使いましょう。



今より★プラス10分

朝起きて布団の中でストレッチ





調理法でも減塩！

焼く、揚げるなどの料理は、香ばしく風味が良いため、温かいうちに食べると、調味料がなくてもおいしく食べられます。



今より★プラス10分

毎日歩数を確認しよう





よく噛んで食べると…

歯ごたえのある食材のセロリやゴボウ、レンコンやタケノコなどは噛めば噛むほど味わいが深まります。

よく噛むことで、薄味の物足りなさが少なくなります。また、満腹感が得られるので、食べ過ぎも防いでくれます。



今より★プラス10分

昨日よりも 1,000歩多く！





塩分控えめの罫

減塩調味料を使う場合に大切なのは、既定のレシピで使われている調味料と同量を使うこと。減塩調味料は味が薄いから多めに使ってもよいということではありません。

※減塩しおは塩化カリウムを使用しているため、腎臓の悪い方は注意が必要です。

今より★プラス10分

1か月間よく頑張りました✧





令和元年のこと、子どもから大人まで“健康づくりの食育”に関心を持ってもらうため、一般社団法人ぬかづけマン教育委員会に、読み札をもとにしたイラストを描いていただき、「中央区減塩カルタ」が誕生しました。

しかし、令和2年度になると、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために、カルタ大会が中止となり、カルタで遊ぶこともなくなってしまいました。

それ以来、「中央区減塩カルタ」はその役目を果たせぬまま機会を失っておりましたが、“このままではもったいない”と、食育と健康づくりの楽しいアイデアをプラスして、日めくり式アイデア集第7弾「まいにち減塩 with ぬかづけマン」として、新たに命を吹き込んだところです。

みなさんが楽しく健康づくりをしていくために役立てていただけると幸いです。



中央区マスコット
キャラクター
「中ウォークン」



中央区食育マスコット
モリス

「中央区減塩カルタ」は、
こちらの QR コードから
ダウンロードできます！
印刷して遊んでね♪



中央区「モリスの食育」ホームページより



※ このアイデア集は、疾病や食物アレルギー等で制限のある方にもお勧めするものではありません。