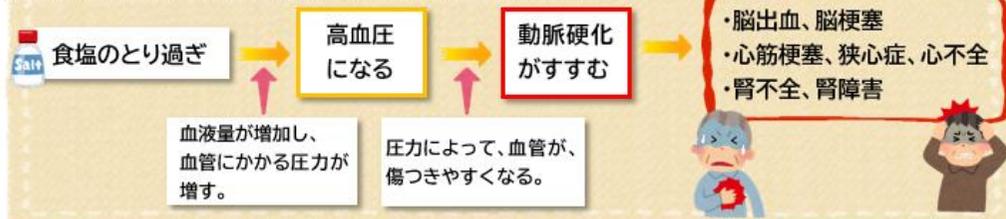


# 食塩のとり過ぎに注意しよう

さまざまな病気の原因となる高血圧を予防するために「減塩」しましょう！

食塩をとり過ぎると、高血圧になり、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす原因になります。



食塩をとり過ぎています!!

日本人の  
1日の食塩摂取量の平均  
男性 10.9g  
女性 9.3g

※令和元年国民健康・栄養調査より

日本人の1日の食塩目標摂取量

男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満  
(血圧が高めの方は 6g未満)

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020」より

今よりも**3g、**  
減塩しましょう!

## 上手に減塩するには…?

### 香辛料や酸味を利用する

酢やレモン、ゆずなどの柑橘類で酸味を効かせたり、七味やこしょうで味にアクセントをつけて、調味料の使用量を減らしましょう。



### 調味料は「かける」より「つける」

調味料は小皿に入れ、少量だけつける習慣を。料理の中に染み込まないので、少量で済みます。



### めん類の汁は残す

食塩を多く含むめん類の汁は残し、みそ汁やスープなどの汁物は、1日1杯までにしましょう。



汁を全部残すと、**3g程度減塩**出来ます。

### 食塩を多く含む食品を控える

漬物や佃煮、干物や魚肉練り製品、肉の加工品(ハム、ベーコンなど)は、食塩を多く含みます。1日の中でたくさん食べることは、控えましょう。



漬物は小皿1つ分で、約2g前後の食塩が含まれています。

# タッピーの健康ランチ



東区マスコットキャラクター「タッピー」

## 《本日の献立》

- ・ごはん
- ・鮭とれんこんのバター醤油焼き
- ・大根としそのサラダ
- ・玉ねぎスープ
- ・くだもの

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	640kcal (キカロリー)	500~650 kcal (キカロリー)
脂質エネルギー比*	25.7%	25 %程度
食塩相当量	2.7 g	3.0 g 程度
野菜の量	170 g	100 g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。  
☆食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

## 《本日の栄養価》

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん	250	4.0	0.5	2.4	0.0	0
鮭とれんこんのバター醤油焼き	294	20.4	13.6	2.4	1.3	76
大根としそのサラダ	18	0.9	0.1	1.0	0.6	69
玉ねぎスープ	53	1.8	4.0	0.5	0.8	25
くだもの(りんご)	25	0.1	0.1	0.9	0.0	0
合計	640	27.2	18.3	7.2	2.7	170

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

お問い合わせ先

東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



さっぽろ市  
02-Q03-23-177  
R5-2-114

## 【主食】 ごはん 160g

## 【主菜】 鮭とれんこんのバター醤油焼き

### 【材料(2人分)】

生鮭	160g	
塩	少々	
酒	少々	
れんこん	150g	
片栗粉	適量	
しめじ	50g	
油	大さじ1	
A {	醤油	小さじ2
	みりん	小さじ2
	バター	10g
小ねぎ	適量	

### 【作り方】

- ① 生鮭は一口大に切り、塩と酒を振りかけておく。れんこんは5mm幅に切り酢水にさらしておく。しめじは石づきを落としてほぐす。
- ② 鮭とれんこんの水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ②のれんこんを火が通るまで焼いた後、鮭としめじも加え焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③にしっかり火が通ったら弱火にし、Aの調味料を入れからめる。
- ⑤ ④を器に盛り付け、小ねぎを散らす。

## 【副菜】大根としそのサラダ

### 【材料(2人分)】

大根	100g
きゅうり	25g
にんじん	10g
しその葉	2枚
かつお節	少々
ぽん酢醤油	小さじ2

### 【作り方】

- ① 大根、きゅうり、にんじん、しその葉をせん切りにする。
- ② ①をボウルに混ぜ合わせ、かつお節とぽん酢醤油を加えて混ぜ合わせる。

## 【汁物】玉ねぎスープ

### 【材料(2人分)】

玉ねぎ	40g
ベーコン	20g
ホールコーン	10g
水	300ml
コンソメ	1/3 かけ
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	お好みで

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、繊維を断つように薄切りにし、しんなりと透き通るまで電子レンジで加熱する。
- ② 鍋に①の玉ねぎを入れ、10分ほどあめ色になるまで炒めたら、ベーコンとコーンを加え軽く火を通す。
- ③ ②の鍋に水とコンソメを加えて煮る。塩、こしょうで味を調べ、器に盛り付けパセリを振りかける。

## 【デザート】 くだもの

### 【材料(2人分)】

りんご	1/2 個
-----	-------

東にまるごと **健康宣言**



次回のタッピーの健康ランチは、  
**3月13日(水)**の予定です！

