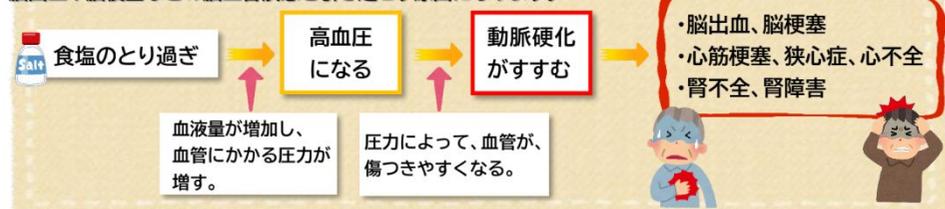


食塩のとり過ぎに注意しよう

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 10.7g
女性 9.1g
※令和5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。

参考文献 「おいしく減塩するコツ」栄養指導Navi
「おいしく減塩、正しく減塩」全国健康保険協会



さっぽろ市
02-Q03-25-106
R7-2-78

タッピーの健康ランチ

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。

2月のメニュー

山菜混ぜ寿司
さばのみぞれ煮
白菜の塩昆布漬け
小松菜とえのきの味噌汁
果物



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により一部変更することがあります。

《本日の栄養価》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	622kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	28.1%	25%未満
食塩相当量	2.9g	3.0g 未満
野菜の量	210g	100g 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。

【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

【主食・副菜】山菜混ぜ寿司

【作り方】

- 炊きあがったご飯に、Aの調味料を加え、すし飯を作る。
- にんじんは3cm長さのせん切り、たけのこは3cm長さのうす切り、ふきは斜めうす切り、干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
(戻し汁はとっておく。)
さやえんどうは色よく茹でる。
- 鍋にしいたけの戻し汁と②のさやえんどう以外の具材を入れ、ひたひたの水を注ぎ、煮る。
- ③の具材がある程度煮えたら、Bの調味料を加えてさらに煮る。味がしみたらザルにあげ、汁気をきる。
- 卵を溶きほぐし、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。
フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。
せん切りにして錦糸卵にする。
- すし飯に④の具材を混ぜ、皿に盛る。錦糸卵とさやえんどうを飾る。

【材料(2人分)】

ご飯	320g
A	{ 酢 20cc
	{ 砂糖 小さじ2
にんじん	20g
たけのこ水煮	50g
ふき水煮	50g
干しいたけ	2枚
干しいたけの戻し汁	適量
B	{ 砂糖 小さじ1
	{ しょうゆ 小さじ1
	{ みりん 小さじ1/2
	{ 塩 少々
さやえんどう	2枚
卵	1個
	{ 砂糖 小さじ1・1/2
	{ 塩 少々
油	小さじ1/2

【デザート】果物

次回のタッピーの健康ランチは
3月11日(水)の予定です



【主菜】さばのみぞれ煮

【材料(2人分)】

さば	60g 2切れ
酒	小さじ2
しょうが	2g
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量
ししとう	4本
大根	100g
A	{ しょうゆ 小さじ1
	{ みりん 小さじ1
	{ 砂糖 小さじ1/2

【作り方】

- さばに、すりおろしたしょうがと酒をまぶし、下味をつける。
- 大根はすりおろし、ししとうはフォークなどで数か所穴を開けておく。
- ①に小麦粉をまぶし、油でカラッと揚げる。ししとうは素揚げにする。
- すりおろした大根とAを煮立てた中に、揚げたさばを入れて軽く煮る。
- 器にさばを盛り、ししとうを添える。

【副菜】白菜の塩昆布漬け

【材料(2人分)】

白菜	80g
にんじん	10g
塩昆布	5g

【作り方】

- 白菜はざく切り、にんじんはせん切りにする。
- ビニール袋に①と塩昆布を入れて、しっかりと揉みこむ。なるべく空気を抜いて口をしぼり、味がなじむまでしばらく置く。
- 汁気をきって、盛り付ける。

【汁もの】

【材料(2人分)】

小松菜	80g
えのきたけ	20g
だし汁	300cc
味噌	小さじ2

【作り方】

- 小松菜とえのきたけは3cm位の長さに切る。
- 鍋にだし汁を沸かし、小松菜とえのきたけを煮て、味噌を溶き入れる。