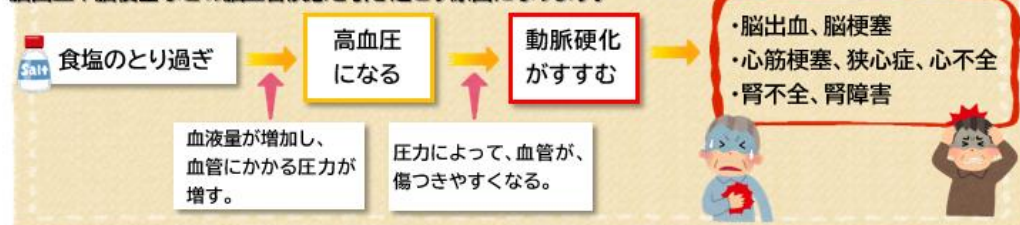


食塩のとり過ぎに注意しよう

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。

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

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》

- ・ご飯
- ・さばのピーナッツみそ煮
- ・三色野菜の和え物
- ・みぞれ汁
- ・りんごの赤ワイン煮

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	651kcal(ｷｯｶﾘｰ)	500~650 kcal(ｷｯｶﾘｰ)
脂質エネルギー比*	29.2%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	134g	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。
☆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)
ご飯	250	4.0	0.5	2.4	0	0
さばのピーナッツみそ煮	250	18.7	16.4	1.1	1.4	13
三色野菜の和え物	31	1.7	0.7	1.8	0.4	76
みぞれ汁	66	4.8	3.4	1.1	1.0	45
りんごの赤ワイン煮	54	0.1	0.1	0.7	0	0
合計	651	29.3	21.1	7.1	2.8	134

※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

【主食】ご飯

【主菜】さばのピーナツみそ煮

【材料(2人分)】

生さば	160g
塩	少々
水	110cc
砂糖	小さじ1
鷹の爪	少々
A	
みそ	大さじ1弱
酒	50cc
ピーナツバター	小さじ2
しょうが	15g
みつば	10g

【作り方】

- ① さばは皮に切れ目を入れ、塩を振って15分程置く。湯通しして臭みを消す。
- ② 鍋に水と砂糖、適当な大きさに切った鷹の爪を入れ、①を加えて強火にかける。
- ③ 煮立ってきたら火を弱め、Aを合わせて入れる。時々煮汁をかけながら煮込む。
- ④ 最後にしょうがを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、少し時間をおいて味をなじませる。
- ⑤ 器に盛って煮汁をかけ、みつばを飾る。

【副菜】三色野菜の和え物

【材料(2人分)】

小松菜	100g
ホールコーン	大さじ2
にんじん	20g
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜はさっと茹でて水気をきり、4cm長さに切る。
- ② にんじんは短冊切りにしてゆでる。
- ③ ボウルに酢としょうゆを入れ、小松菜、にんじん、ホールコーンを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、白いりごまを振る。

【汁物】みぞれ汁

【材料(2人分)】

だいこん	80g
小揚げ	1/2枚
木綿豆腐	1/4丁
長ねぎ	10g
だし汁	320cc
塩	少々
しょうゆ	小さじ1強
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
一味唐辛子	適量

【作り方】

- ① だいこんは皮をむいておろし、水気をきる。小揚げは縦4等分にしてから、細切りにする。木綿豆腐は角切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて沸かし、塩、しょうゆを入れ、小揚げを加えて煮る。
- ③ ②に木綿豆腐を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。大根おろしを混ぜ、長ねぎを放つ。
- ④ ③を器に盛り、一味唐辛子を振る。

【デザート】りんごの赤ワイン煮

【材料(2人分)】

りんご	100g
赤ワイン	40cc
砂糖	小さじ2
レモン汁	大さじ1/2
シナモン	適量
(お好みで)	

【作り方】

- ① りんごは皮をむいて、8等分のくし型切りにする。
- ② 鍋にりんごを並べ、ひたひたの水をはり、赤ワインと砂糖を加え、弱火で煮る。
- ③ りんごに火が通ったら、レモン汁とシナモンを振る。

次回のタッピーの健康ランチは、**2月8日(水)**の予定です！



東区まるごと健活宣言



さっぽろ市
02-Q03-22-421
R4-2-343