



食塩摂取量に気をつけよう!



《1日の食塩摂取目標量(成人)》

男性

7.5g/日未満

女性

6.5g/日未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より



しかし、現状では**男性が10.9g/日**、**女性が9.3g/日**塩分を摂取。目標としている量よりも**多い食塩を摂取**しています!

厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」より

食塩を摂りすぎると...

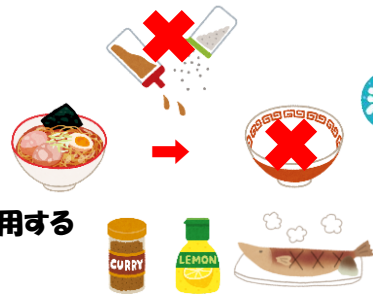
高血圧のリスクが上がり、**心臓病や脳卒中**となる可能性を高めます。

参考：国立循環器病研究センター



減塩のコツ!!

- ① **むやみに調味料をかけない**
- ② **麺類の汁を飲み干さない**
- ③ **汁物は具沢山にする**
- ④ **塩味に代わるアクセントを利用する**
(酸味、香辛料、香ばしさ)



参考：日本高血圧学会「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」

タッピーの健康ランチ

2月のヘルシーメニューは、藤女子大学栄養学科実習生が考えました!



東区マスコットキャラクター「タッピー」

《本日の献立》

- ・ご飯
- ・鮭とキャベツのめんつゆマヨ炒め
- ・トマトと大根の甘酢サラダ
- ・小松菜とたまねぎの味噌汁
- ・ミルクプリン

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	604kcal(キロカロリー)	500~650 kcal(キロカロリー)
脂質エネルギー比 [※]	26.1%	25 %程度
食塩相当量	2.2g	3.0g程度
野菜の量	190g	100g以上

《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
鮭とキャベツのめんつゆマヨ炒め	205	14.9	12.9	1.3	0.9	50
トマトと大根の甘酢サラダ	20	0.6	0.1	0.9	0.1	80
小松菜とたまねぎの味噌汁	29	2.2	0.6	1.5	1.1	60
ミルクプリン	100	3.1	3.4	0.5	0.1	0
合計	605	20.3	15.7	6.6	2.2	190

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

※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。

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 160g

【主菜】鮭とキャベツのめんつゆマヨ炒め

【材料(2人分)】

鮭(生).....	120g(2切れ)	
キャベツ.....	60g	
玉ねぎ.....	40g	
ぶなしめじ.....	30g	
塩.....	少々	
こしょう.....	少々	
片栗粉.....	大さじ1弱	
サラダ油.....	小さじ1	
A	めんつゆ.....	大さじ2
	(ストレート)	
	マヨネーズ.....	大さじ1と1/2
おろししょうが.....	小さじ1	

【作り方】

- ① キャベツの葉は食べやすい大きさに切り、芯は薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ② 鮭は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふって片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、鮭を並べて両面に焼き色がつくように中火で焼く。
- ④ キャベツ、玉ねぎ、しめじを加えて中火でしんなりとするまで炒め、混ぜ合わせたAを加えて、炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り付ける。

マヨネーズは味がしっかりしているのに、食塩量が少ないので、おいしく減塩できます！

【副菜】トマトと大根の甘酢サラダ

【材料(2人分)】

トマト.....	100g
大根.....	60g
塩.....	少々
上白糖.....	小さじ1
酢.....	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① 大根は1cm角に切って塩少々でもみこみ、砂糖と酢を加えて混ぜる。
- ② トマトも同様に1cm角に切って、大根と一緒にざっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付ける。

【汁物】小松菜と玉ねぎの味噌汁

【材料(2人分)】

小松菜.....	80g
玉ねぎ.....	40g
淡色辛みそ...	大さじ1弱
だし汁.....	300cc

【作り方】

- ① 小松菜は根元を切り、長さ4~5cmに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、中火にかけ、煮立ったら小松菜、玉ねぎを加えて5分ほど煮る。
- ③ 味噌を溶かし入れ、器に盛り付ける。

【デザート】ミルクプリン

【材料(2人分)】

普通牛乳.....	180g
上白糖.....	大さじ2
粉寒天.....	1g
水.....	40g
みかんの缶詰.....	30g(6粒)

【作り方】

- ① みかんの缶詰を切り、果肉をとる。
- ② 鍋に牛乳を入れて温めたら、砂糖を加える。
- ③ 別の鍋に寒天、水を加えて加熱し1~2分ほど沸騰させて寒天を溶かす。
- ④ 火を止めて、③に②の牛乳を加えよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、みかんを上飾る。

ミルクプリンは藤女子大生にも大人気!!

次回のタッピーの健康ランチは、

3月8日(水)の予定です!

