

★☆☆☆☆ 実践！減塩食習慣 ☆☆☆☆☆

1 1日あたりの目標食塩量は 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

札幌市の調査によると、市民は食塩をとりすぎているという結果がでています。食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、心疾患や脳卒中になる危険性が高くなります。普段の食事から減塩を心がけましょう！

2 今日から実践！減塩の工夫

「減塩食って美味しくないでしょ？」「どんな風に減塩したらいいかわからない」など、減塩食に前向きになれない方はいらっしゃいませんか？ちょっとした工夫で、減塩効果が期待できます！

 味噌汁などの汁ものは、<u>具沢山</u>にして、<u>1日1回</u>程度にしましょう。 汁物1杯 食塩1～2g！	 麺類の<u>スープや汁</u>は残しましょう。 スープを残せば 食塩－5～6g！
酸味、辛味、香味野菜を上手に利用しましょう。  レモン  かぼす  とうがらし  カレー粉  大葉  生姜  ねぎ	

クイズに挑戦！

～日常の食事から減塩の工夫を知ろう～

右の食事に含まれる食塩の量は約何 g でしょう？

A : 3g B : 4g C : 5g



答えは裏面をご覧ください。



3 管理栄養士おすすめ 手軽に美味しく！減塩食レシピ

★さばの竜田揚げ風 生姜ねぎソース★ (エネルギー204kcal、たんぱく質 18.9g、食塩相当量 0.9g)



香味野菜を使って♪

<材料 2人分>

●さば 2切れ ●片栗粉 適量 ●油 大さじ1強

【下味用】

●生姜(すりおろし) 小さじ2/3 ●酒 小さじ1 ●しょうゆ 小さじ2/3

【ソース用】

●生姜(みじん切り) 小さじ1と1/2 ●砂糖 小さじ1/3

●しょうゆ・酢・酒 各小さじ1 ●万能ねぎ(小口切り) 1本

<作り方>

- ① さばは骨を取り、食べやすい大きさに切り、下味用の生姜、調味料に15分程度漬ける。
- ② 耐熱容器にソース用の生姜と調味料を入れて混ぜ、電子レンジで加熱し、万能ねぎを加える。
- ③ さばの水気を軽くふき、片栗粉をまぶし、油を入れたフライパンで焼く。
- ④ ③を器に盛り、②のソースをかける。

スマイル体操☆

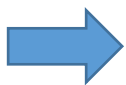
～お口の周りの筋力アップで素敵な笑顔を～

お口の周りの筋力がアップすると、口角が上がって美しい笑顔につながります♪
また、咀嚼力や唾液の量もアップし、食品の消化・吸収も助けてくれます。

1 素敵な笑顔はストレッチから



「うー」と思いきり唇を
すぼめて力を入れます。



「いー」と思いきり唇を
横にひくように力を入れます。



Point !
会話や歌、口を使った楽器
(笛やハーモニカ等)、
風船を膨らますことなども
頬や口の周りの筋力を
高めます！

2 ぶくぶくうがいトレーニング！



口に少量の水を含んで 30 秒間ぶくぶくと左右に頬を動かします。
頬を膨らますことでほうれい線を予防して素敵な笑顔に♪

Point !

できるだけ大きく頬の形を変えるように動かしましょう！

Check !

「途中で口から水がこぼれたり」「吐き出した水に食べ物のカスがたくさん
含まれている場合」はお口の機能が衰えている可能性があります。

表のクイズの答え → **C: 5g** (ごはん 0g みそ汁 1.6 g 煮魚 2.4g 野菜の煮物 1.1 g **計 5.1g**)

例えば、みそ汁をすまし汁に代えると-0.8g、煮魚を焼魚に代えると-1.4g の減塩となります。

煮物を重ねないこと(この場合、煮魚と野菜の煮物)も、減塩につながる工夫のひとつです。