

おいしく減塩！

食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こしやすく、高血圧の状態が続くと脳卒中や心臓病、腎臓病などの原因になります。素材の味を楽しみながら、薄味でおいしく、減塩に取り組みましょう。

食生活をチェックしてみましょう！

「はい」にチェックが多いほど食塩のとり過ぎにつながります。できるところから改善していきましょう。

チェック項目	はい	いいえ
① 漬物、梅干しをよく食べる		
② 干物にしょうゆをかけて食べる		
③ 食卓に塩、しょうゆなどを置いている		
④ ハム、ソーセージ、かまぼこなどの加工品を好んで食べる		
⑤ そばやラーメンなどの麺の汁は、わりと飲む方だ		
⑥ 外食が多く、特に丼ものをよく食べる		
⑦ 煮物をよく食べる		



薄味でもおいしい料理の工夫

★香辛料を使って味にアクセントを！

しょうがをきかせる
カレー味にする
こしょうをきかせる

★酢・酸味をいかに

しょうゆをポン酢しょうゆに代える
揚げ物にレモンをしほってソースを減らす
漬物を酢の物に代える

★汁は具たくさんに

みそ汁やスープは、
具たくさんにすると
汁の量が減り、減塩に！

★香りのする野菜を使う

しそ
しょうが
みょうが
みつば

★調味料はかけるよりつける

× → ○

管理栄養士おすすめ 簡単でおいしい！減塩レシピ

★ のりと生姜で減塩みそ汁★

エネルギー44kcal 食塩相当量 0.9g



<材料2人分>

・豆腐 100g

・みそ 小さじ2杯

・だし汁 300cc

・おろししょうが 小さじ1

・焼きのり 1/2枚

★具はお好みで豆腐以外でも良いです

<作り方>

- ① だし汁をあたため、豆腐を入れて煮、みそ、おろししょうがを加える。器に盛り、食べる直前に焼きのりをちぎって加え、できあがり。

★焼きのりの香ばしさとしょうがの風味で、みその量が少なくてもおいしく食べられます。

★ さっぱり香味野菜和え★

エネルギー58kcal 食塩相当量 0.8g



<材料2人分>

- ・だいこん 50g
- ・にんじん 20g
- ・セロリ 1/5本くらい
- ・きゅうり 1/2本
- ・しょうが 2cm程度
- ・かつおぶし 1/2袋
- ・白ごま 大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ1
- ・ねりからし 適量

<作り方>

- ① だいこん、にんじん、セロリ、きゅうり、しょうがは細い千切にし、保存用ポリ袋に入れる。
- ② ①にポン酢しょうゆ、練りからしを加えてもみ、30分程度冷蔵庫においておく。
- ③ ②を袋から取り出し、白ごま、かつおぶしを加えてさっとまぜ、器に盛る。

★からしや酢、ごま、かつおぶしの風味を利用し、塩分が少なくて美味しい和え物です。

歯科衛生士がお伝えします！

> 今日から始める8020運動 4 <

唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります



マスクをしたままでもできる！

お口の体操



グー



① 唇をとがらせ前に突き出す



チョキ



② 左右にしっかりと引く



パー



③ 大きく開ける



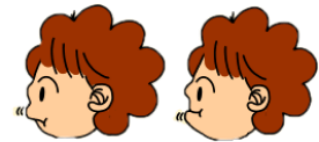
①頬をふくらます



②頬をへこませます



③左右交互に頬をふくらます



④唇をしっかりと閉じ
上下交互に唇をふくらます

前舌保持嚙下訓練 (ベロ出しごっくん)

- ① 舌を少し前に出し、唇を閉じる
(舌を強く咬まないよう注意しましょう)
- ② そのまま、つばをゴックンと飲み込む



出来るようになったら
飲み込む途中で数秒保ってみましょう

食前や空き時間に
5回～10回行いましょう。

出典：日本歯科衛生士会
引用：マスクをしたままでもできるお口の体操