

## 今日から実践！減塩で健康長寿

食塩をとり過ぎることによって高血圧となり、高血圧の状態が続くことは脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、生活習慣病のリスクとなります。元気で長生きするために、日頃の食生活で減塩を意識してみませんか？

### 「減塩でもおいしく」食べられるコツ

#### だしを効かせる

うま味成分が素材の味を引き出します。



#### 香辛料・ハーブを使う

料理の風味を引き立てたり、味を引き締めたり。減塩に効果的。



#### 酸味を使う

揚げ物にレモンをしぼる、しょうゆをポン酢しょうゆにするなど。



#### 汁物は具たくさんにする

汁を具たくさんにすると、汁量が減るので自然と減塩に。



#### 香味野菜を使う

香味野菜の香りや風味を利用し、使用する調味料を減量。



#### 香ばしい風味を利用する

ナッツやごま、海苔の香りを生かすことで、使用する調味料を減量。



### 調味料に含まれる食塩量(各小さじ1杯)

しょうゆ	0.9g	ウスターソース	0.5g
みそ	0.7g	中濃ソース	0.3g
めんつゆ(3倍濃縮)	0.6g	ケチャップ	0.2g
ポン酢しょうゆ	0.3g	マヨネーズ	0.1g
オイスターソース	0.7g	食塩	6.0g

同じ小さじ1杯でも、調味料によって含まれる食塩量が違います。様々な味付けを楽しみましょう。

#### 少々とひとつまみの違い

- 塩少々(指2本):約0.6g
- 塩ひとつまみ(指3本):約1g

管理栄養士おすすめ「手軽においしく！減塩レシピ」

カット野菜を使えば包丁いらず！

### ★電子レンジで簡単！焼うどん風★

エネルギー367kcal たんぱく質24.0g 食塩相当量1.9g



#### <材料1人分>

- ・ゆでうどん 1玉
- ・豚こま肉 80g
- ・カット野菜 100g
- ・中濃ソース 大さじ1と1/2
- ・かつお節 適量

#### <作り方>

- ① 皿(電子レンジ対応可)に、うどん、野菜、豚肉の順に重ねる。豚肉は広げて重ねる。
- ② ①に中濃ソースをかけてふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。  
\* 600Wで5分程度(肉の色全体が変わるまで)
- ③ 全体を混ぜて、かつお節をかける。

# ★じゃがいものシャキシャキ和え★

エネルギー77kcal たんぱく質 3.1g 食塩相当量 0.4g



<材料 2人分>

- ・じゃがいも 1個 (150g)
- ・ピーマン 1個
- ・ツナ油漬け 小1/2缶
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/8
- ・こしょう少々

※ミニトマト (添えると彩りがよくなります)

<作り方>

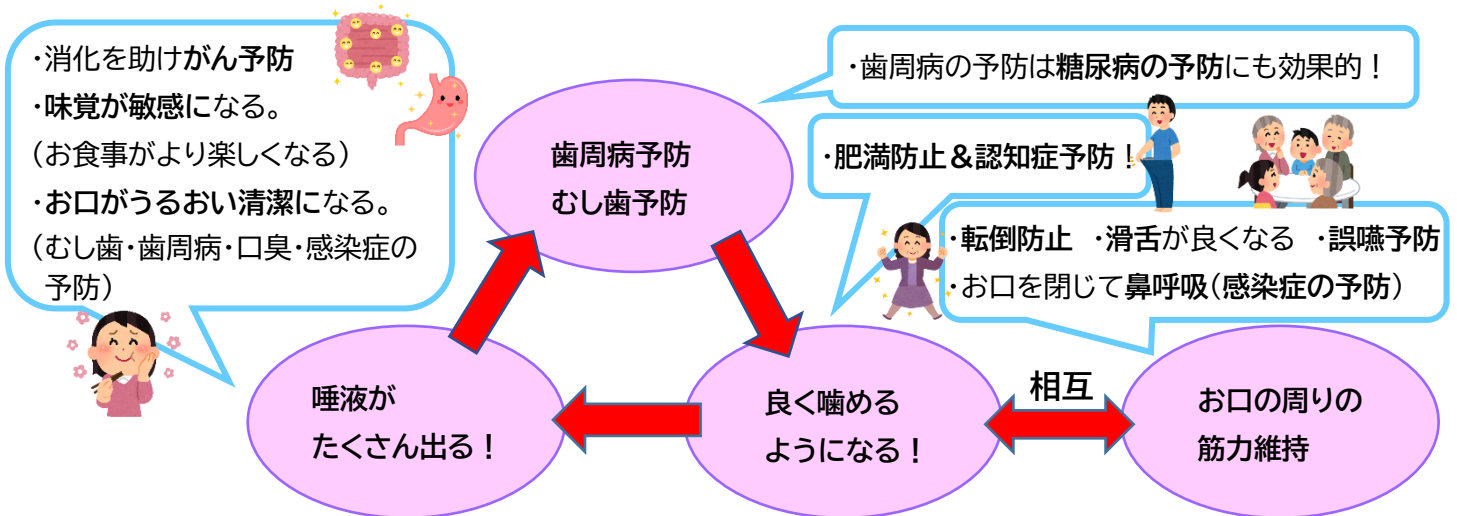
- ① じゃがいもは千切りにし、水にさらしてから水気をきっておく。ピーマンは細切りにする。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰したらピーマンを加えてサッとゆでる。
- ③ じゃがいもとピーマンをザルに上げて湯をきり、ボウルに入れて、ツナ、ごま油、塩、こしょうで和える。



## 全身の健康はお口から



歯や口の病気を予防し、お口の筋力を維持することは、めぐり巡って全身の健康につながります。



何も症状がないうちはつい後回しにされやすいお口の病気。

ただ、1度不具合が生じると、常に気になってしまい、とたんにQOL(生活の質)を下げてしまうのもお口の病気ならではのです。大切なのは…

定期歯科健診



セルフケア



口の筋力維持



ご自身の歯、健康を大切にしましょう

