

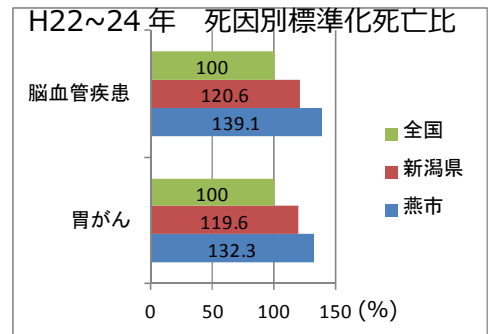
これならできる！減塩ひと工夫

2015年版日本人の食事摂取基準では、1日の塩分は男性8g未満・女性7g未満が目標となります。これに対し、食塩摂取全国平均は10.1g、新潟県はさらに多い10.4g(平成23年)です。塩分の取り過ぎは高血圧の危険因子。高血圧は血管に大きな負担をかけて動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中などの重大な病気の引き金となります。無理なく美味しく、からだも喜び減塩を今日から始めてみましょう。

燕市は減塩が必須です！

全国平均に対して新潟県、さらに燕市は脳血管疾患や胃がんによる死亡率が高めです！！

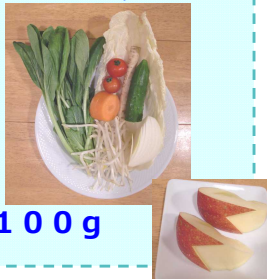
塩分の取り過ぎは血管や胃の粘膜への大きな負担になります。減塩を行うことは、高血圧・脳血管疾患や胃がん予防に効果があることがわかっています。



野菜や果物で減塩

新鮮な野菜や果物に含まれるカリウムによって、体内の余分な塩分を尿とともに体外に排出できます。毎食、野菜を食べましょう。

目標) 1日に野菜350g 果物100g



インスタント食品は控えめに

手軽で便利なインスタント食品には塩分がたくさん使われています。食べても時々にするとか、スープを飲み干さない・野菜をプラスするなど考えてとりましょう。



自然塩で減塩

毎日使う塩。精製されたサラサラの食塩は使いやすいですが、ミネラル分が少なく塩分相当量が多いです。自然塩はミネラルバランスが良く、自然のいい塩味で素材の味を引き出し、塩分相当量は少なめです。



醤油スプレー

思いがけずたくさん出る醤油さし。100円ショップのスプレーボトルに醤油を入れてひとふき。出過ぎが防げるだけでなく、香りが立つので嗅覚でも醤油を感じて減塩ができます。



舌をみがく

加齢とともに弱まる味の感受性。味をよく感じられるように舌をキレイにしておくこと。歯磨きとともに歯ブラシで優しく舌を磨きましょう。



だしや酸味・香りでおいしく

塩分以外でも、だし、酸味、辛み、スパイス、コク、香ばしさ、食感など、うす味でも料理をおいしくする食材を活用しましょう。

例) 青菜の海苔酢和え・辛子和え、キャベツの香味和え(しそ・みょうが・しょうが)



毎日の調理や食卓で、うす味に少しずつ慣れていきましょう。

子どもには小さい頃からうす味の習慣を身につけさせていく食育も大切です。

燕市食育庁内プロジェクト
燕市健康づくり課

問い合わせ先: 燕市吉田保健センター (TEL 0256-93-5461)