

# 減塩

## ワザの技を身につけよう

平成29年1月19日号 No.56

### 攻めの減塩技

～塩分の摂取量を減らす～

#### 一. 調味料を チェンジ!

普段、何気なく使っている醤油やソースを「減塩」の調味料や「無塩」の酢、レモンに変えてみましょう。また、調味料はかけずにつけると少しの量で済むので減塩につながります。

#### 二. うま味で味つけを グレードアップ!

昆布、鰹節など天然のだしをしっかりと効かせると調味料を少なめにしても、物足りなさを感じず、おいしく食べられます。鰹節は茶こしでお湯を注ぐだけで手軽にだしがとれます。昆布は一晩水だしするだけで簡単にでき、作り置きが可能です。また、牛乳など乳製品は少量の塩分でも、塩気を感じさせてくれる食品です。だしの代わりに加えてみてもおいしいですよ。

#### 三. 食べ過ぎない!

どんなに減塩していても、食べ過ぎてしまえば元も子もありません。食べ過ぎないためには、  
① ゆっくり食べる。  
② よくかんで食べる。  
③ 腹八分目を習慣にする。  
肥満予防にもなりますね。



思い切って、お寿司に醤油をつけずに食べてみました! シャリの塩分で十分食べることができ、新鮮なネタのおいしさが感じられましたよ。



### 守りの減塩技

～塩分を排出する栄養素をとる～

#### 四. 野菜をたっぷり 食べて塩分を追い出す

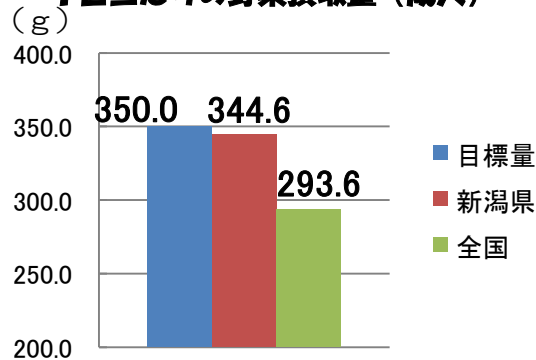
#### カリウムが多く含まれる食品

にいがた減塩ルネサンス運動では1人1日あたりカリウム600mg増やすことを目標にしています。

トマト1個 315mg	バナナ中1本 540mg
じゃがいも1個 410mg	キウイ1個 218mg
ほうれん草1束 1380mg	

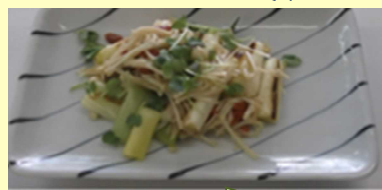
※腎臓病などの疾患をお持ちの方は必ず医師に相談の上、指示に従いましょう。

#### 1日当たりの野菜摂取量 (成人)



(平成27年県民健康・栄養実態調査結果)  
(平成27年国民健康・栄養調査結果)

### 薬味を効かせた 無塩レシピです! ねぎの焼き浸し



#### 材料 (4人分)

- ねぎ …2本(200g)
  - えのきだけ …1パック
  - 貝割れ菜 …1/2パック
  - A { 生姜(千切り) …40g
  - 酢 …大さじ3
  - オリーブ油 …大さじ2
  - 水 …大さじ1強
- アクセントにクコの実を入れてもOK。

#### 【作り方】

- ①ねぎは3cm長さに切り、焼き色が付くまでフライパンで焼く。えのきだけもフライパンでさっと焼く。
- ②なべにAを入れ、火にかけて沸騰したら火を消し、①を加えて混ぜ、そのまま冷ます。
- ③仕上げに貝割れ菜をかざる。

**ポイント**  
素材を組み合わせ、  
無塩でおいしく  
食べられます。



気になる塩分(1人分)

**0g**

燕市食生活改善推進委員さんのおすすめレシピです

お問い合わせ 燕市保健センター  
0256-93-5461