



テーマ：減塩のすすめ～調味料編～

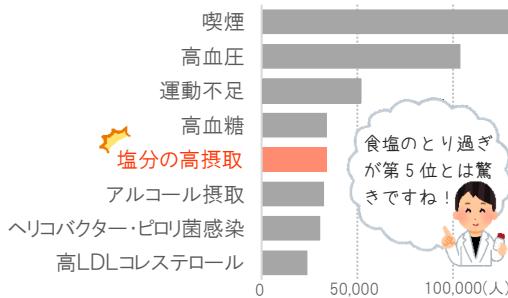
過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

普段の生活の中で「食塩」を意識していますか？厚生労働省がまとめた報告書では、日本人が優先して取り組むべき栄養課題として、食塩の過剰摂取、若年女性のやせ、経済格差に伴う栄養格差の3点があげられています。今回は、食塩について考えてみましょう。

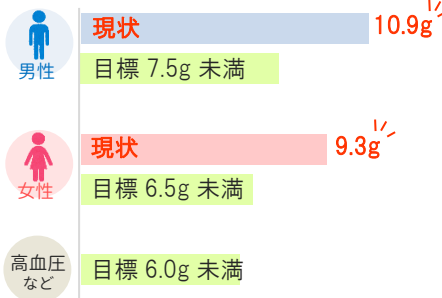
食塩過剰摂取のリスクと現状

食塩過剰摂取の健康リスクとは？



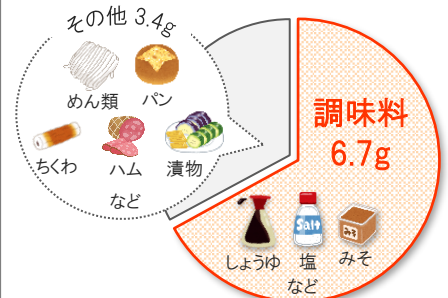
日本における危険因子とそれによる死亡者数についての報告の中で、塩分の高摂取による死亡者数は年間34,000人(第5位)となっており、食塩の過剰摂取が死亡リスクを高めることが明らかにされています。

日本人は食塩のとり過ぎ？



日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は、男性 10.9g、女性 9.3g であり、目標値と比べて男女ともに約3g多い結果となっています。また、すべての年齢階級で目標値に達していない状況であり、**全世代が取り組むべき課題**となっています。

何から食塩をとっているの？



日本人は食塩の約7割を調味料から摂取しています。特に、しょうゆ、塩、みそが多くを占めています。調味料以外では、めん類、パン、魚や肉の加工食品(ちくわ、かまぼこ、ハム、ベーコン)、漬物などの食品からとっています。

管理栄養士が実践している減塩のコツ！～調味料編～

調味料の選び方で変わる！

[大きじ1杯あたり]	
調味料	食塩量(g)
塩	17.7
薄口しょうゆ	2.9
濃口しょうゆ	2.6
みそ	2.2
和風ドレッシング	0.8~1.1
ケチャップ	0.6
洋風ドレッシング	0.3~0.5
マヨネーズ	0.3
有塩バター	0.3

食塩の多い順番を知っていると、簡単に減塩ができます。例えば、ドレッシングを和風から洋風に替える、しょうゆを使った和え物をマヨネーズ和えに替えるなど少し意識するだけで美味しさはそのままに減塩ができます。

一般的に、和食で使う調味料は食塩量が多いのね！

“お助け食材”で減塩でも大満足！

お助け食材

旨：昆布、しいたけ、かつお節
酸：酢、レモン、ゆず、かぼす
辛：唐辛子、スパイス類(カレー粉)、こしょう(ブラックペッパー)
香：しょうが、にんにく、みょうが、青じそ、わさび、ハーブ(バジル)
こく：油(ごま油、オリーブオイル) 乳製品(牛乳、チーズ) 種実類(ごま、クルミ)

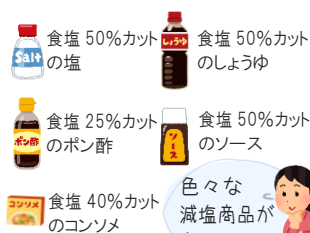
使用する調味料を減らすと、味が薄く物足りなさを感じるかもしれません。そんな時は、お助け食材を使いましょう。味にアクセントがついて少ない調味料でも満足感のある味になります。

お助け食材を自宅に常備しておくとう便利だよ！



「減塩商品」で美味しさそのまま！

普段と同じように使いながら減塩が出来る「減塩商品」。近年では手軽に入手でき、味の面でも美味しい商品が増えています。ある調査では、普段使っている調味料を減塩タイプに替えても「全く気づかなかった」、「すぐには気づかなかった」人が約8割いたとの結果もあります。減塩商品は美味しくないから…と思っている人もぜひ試してみてください。



色々な減塩商品があるのね！

※カリウムを多く含む商品があるため、カリウム制限がある人は注意が必要です。

毎日、減塩ちりつも作戦！

調味料を使う時は味を確かめてから

食べる前から調味料をかけていませんか？味を確かめて必要な時に使うようにしましょう。少量でまんべんなくかけることができるスプレータイプの調味料がおすすめです。



汁物は具たくさんで汁の量を少なく

汁物にたくさんの食材を入れて具たくさんにすると、汁の量が少なく済むので結果的に減塩につながります。



食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



減塩
レシピ



※パンは栄養計算に含んでいません

[1人分] エネルギー184kcal 塩分 0.5g 食物繊維 1.1g

[大さじ山盛り2杯分] エネルギー23kcal 塩分 0.3g 食物繊維 0.9g

新しょうがと夏野菜のさっぱり炒め

【材料】(4人分)

新しょうが …40g	オリブオイル …大さじ1
ズッキーニ …1本(200g)	塩こしょう …少々
玉ねぎ …1/3個(80g)	鶏ガラスープの素 …小さじ1
豚ロース肉 …200g (しゃぶしゃぶ用)	★みりん …大さじ1
	レモン汁 …大さじ1

【作り方】

- ① 新しょうがは皮を薄くむき、赤い茎の部分を切り落として長さ3cm、3～4mm幅の細切りにする。
※しょうがの辛味が苦手な人は10分程度水にさらす。
- ② ズッキーニは5mm厚さの輪切り、玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリブオイルを入れて中火で熱し、しょうがを入れて香りがたつまで炒める。
- ④ ズッキーニと玉ねぎを加えて炒める。野菜にある程度火が通ったら豚肉を加えて塩こしょうをして炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら★を加え、汁気がなくなるまで炒める。

筑紫野市の
山口地区は
しょうがの
名産地です

新しょうが



春から夏にかけて早掘りしたものを新しょうがといい、初夏～夏に出回ります。水分を豊富に含んだみずみずしい味わいと爽やかな香り、見た目は全体的に白っぽく、茎の付け根に紅色が残っているのが特徴です。辛み成分は血行促進作用があり、冷え性の改善や代謝向上などの効果があります。また、殺菌力が強いので暑い時期に食べ物が傷むのを防ぐ作用も。抗酸化力も高く、生活習慣病や老化予防効果も期待できます。

選び方：◎表面にツヤがあり色が白っぽいもの。切り口が乾燥しておらずみずみずしいものが良いでしょう。新しょうが独特のピンク色の部分は白い部分との色合いがはっきり区別できるものを選びましょう。

保存方法：新聞紙やペーパータオルで包み冷蔵保存します。使いかけのものは、ペーパータオルに包み保存袋に入れて冷蔵保存しましょう。新しょうがはできるだけ早めに使いきりましょう。

サルサソース

【材料】(作りやすい量)

トマト …1個(160g)	砂糖 …小さじ1/4
玉ねぎ …1/3個(80g)	タバスコ …5滴～
セロリ …1/4本(40g)	塩 …少々
レモン汁 …大さじ1	こしょう …少々
ケチャップ…大さじ1	にんにくチューブ…1～2cm
しょうゆ …小さじ1/4	

【作り方】

- ① トマトは1cm角、玉ねぎとセロリはみじん切りにする。玉ねぎは水にさらして水気をきっておく。
- ② ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
※タバスコは味をみながら少量ずつ加えましょう。
※30分ほどおくと味が馴染んで美味しくなります。

チキンソテーや魚の
フライ、オムレツなど
様々な料理に合いま
すよ♪



トマト



トマトにはリコピンやビタミンC、β-カロテン、体内の余分な塩分を排出してくれるカリウム、便秘解消やコレステロールを抑える効果のある水溶性食物繊維も含まれていて、大変栄養価の高い野菜です。赤い色素成分のリコピンには体内で発生する有害な活性酸素を抑える強い抗酸化力があります。そのため動脈硬化や高血圧、糖尿病といった生活習慣病やがんなどを予防する効果があるといわれています。

選び方：◎真っ赤に熟しているものほど栄養価が高く、おいしいです。皮に色むらなどがなくツヤとハリがあるものを選びましょう。またヘタの緑色が濃く、ピンと新鮮なものが良いです。ずっしりと重いものを選びましょう。

保存方法：完熟トマトはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に。未熟なものは常温で保存して追熟させます。赤くなったら冷蔵庫に移して保存しましょう。