



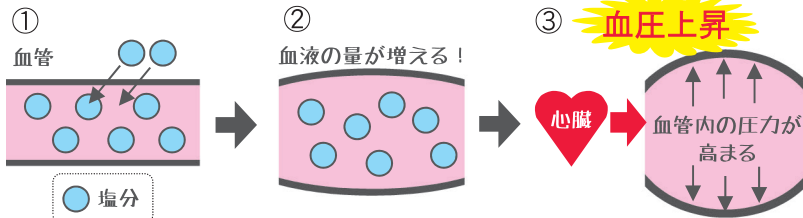
テーマ： 適塩のススメ

高血圧と最も関連が深いのが“塩分のとりすぎ”です。塩分を控える「適塩」生活のすすめと、家庭でできる工夫をご紹介します。

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。

筑紫野市栄養士だより

なぜ、塩分をとりすぎると血圧が上がるの？



食事などで塩分を摂りすぎると、血液中の塩分の濃度が高くなります。

血液中の濃度を一定に保つために水分が増え、その結果、血液の量も増えます。

血液の量が増えると、心臓はより強い力で血液を押し出すので、血圧が上がってしまいます。

食塩摂取量の目標（一日あたり）

成人男性	成人女性	高血圧の方
8.0g	7.0g	6.0g

福岡県の現状

男性	女性
10.9g	9.3g

日本人の食事摂取基準(2015年版)、いきいき健康ふくおか 21(中間見直し)より

おいしく適塩♪3つのポイント

1 塩以外の味覚をうまく使おう！

旨味

昆布・しいたけ・かつお節

みそ汁やスープ、煮物を作る時はだしをとると、旨味やコクの美味しさで塩分が減らせます。

酸味

レモン・すだち・かぼす・ゆず・酢

レモンなどの柑橘や酢を使って味に変化を♪少し物足りないと感じた時におすすめです。

辛味

唐辛子・こしょう・カレー粉・香辛料

薄味でもとてもいいアクセントに♪塩を使わなくても満足感のある味になります。

香味

生姜・にんにく・みょうが・ネギ・青じそ

薬味や香味野菜は舌や鼻への刺激や強い香りがあり、薄味でも美味しく食べることができます。

2 麺類の汁は残そう！

麺類には塩分がたくさん含まれています。例えばしょうゆラーメンは1杯に塩分約 8g が含まれています。全部食べると1日分の塩分をとってしまうので要注意です。



全部食べると
塩分 8g

-3.5g



汁を半分残すと
塩分 4.5g

-2g



汁を全部残すと
塩分 2.5g

3 野菜や果物をとろう！

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体の中の余分な塩分を外に出してくれる働きがあります。塩分の摂りすぎに気を付けながら、野菜や果物をとるようにしましょう。
※果物の食べ過ぎには注意が必要です



野菜

×5
1日で
片手のひら5皿

果物

×1
1日で
片手のひらにのる量
(※柿 1 個分の大きさが目安)

旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino

香り

をきかせて



[1人分] エネルギー32kcal 塩分 0.5g 食物繊維 1.4g

辛み

をきかせて



[1人分] エネルギー78kcal 塩分 0.6g 食物繊維 1.2g

チンゲンサイとエビのオイスター煮

【材料】(4人分)

チンゲンサイ … 2株	A	鶏ガラスープの素 … 小さじ 1/4
しょうが … 1かけ		オイスターソース … 大さじ 1/2
玉ねぎ … 1/4個		しょうゆ … 大さじ 1/4
しいたけ … 3枚		酒 … 小さじ 2/3
むきエビ … 40g (冷凍)		B
		水 … 小さじ 2

【作り方】

- ① チンゲンサイは長さを半分に切り、根元は半分に切って縦の薄切りに、葉は3~4cm長さのざく切りにする。
- ② しょうがは千切りにする。しいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし型に切る。
- ③ エビは解凍し、軽く洗って水けをふく。
- ④ フライパンに水1カップを入れて沸騰させ、エビ、①の根元、②、Aを入れて中火で煮る。
- ⑤ エビに火が通ったら①の葉を加え、混ぜ合わせたBを回し入れてとろみをつける。

チンゲンサイ

旬：9~11月



白菜の仲間で抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンC、K、Eを含む他、カリウムやカルシウムを多く含む野菜です。下茹でせずに調理ができ、煮くずれしないので炒め物や煮物にも向いています。

選び方：◎茎にみずみずしい張りがあり、下の部分が肉厚のもの、葉が濃い緑色で葉脈がはっきりしているものが良いです。

保存方法：新聞紙に包んで冷蔵庫へ。3~4日をめに食べきましょう。

ごぼうとねぎの豆板醤炒め

【材料】(4人分)

ごぼう … 1本(約200g)	
白ねぎ … 80g	
サラダ油 … 大さじ 1/2	
A	みそ … 大さじ 1
	酒 … 大さじ 1
	しょうゆ … 大さじ 1/2
	砂糖 … 小さじ 1
	豆板醤 … 小さじ 1/3
ごま油 … 少々	

【作り方】

- ① ごぼうは流水の下でたわしでこすり洗いする。斜めに幅3mmの薄切りにし、5分ほど水にさらす。白ねぎも1cm幅の斜め切りにする。
- ② Aをよく混ぜて合わせ調味料を作る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうを入れて、中火でゆっくり炒める。(※ごぼうはしっかりと炒めること。)全体に油がまわり、ほぼ火が通ったら豆板醤と白ねぎを入れて炒め合わせる。
- ④ Aを回し入れて汁気をとばすように炒め合わせる。最後にごま油を回し入れてざっと混ぜる。

ごぼう

旬：9~12月



イヌリン、セルロース、リグニンなどの食物繊維が豊富で、腸の動きを活性化する働きがあります。皮には老化予防に役立つポリフェノールも含まれています。

選び方：◎曲りやひび割れがなく、太さが均一のもの、皮に張りがあり、ひげ根とひげ根がほぼ均等な感覚で一直線に並んでいるものが良いです。

保存方法：泥つきの方が鮮度を保てます。乾燥に弱いので新聞紙で包み、冷暗所で保存します。洗ってあるものは、ポリ袋などに入れて冷蔵庫へ。