

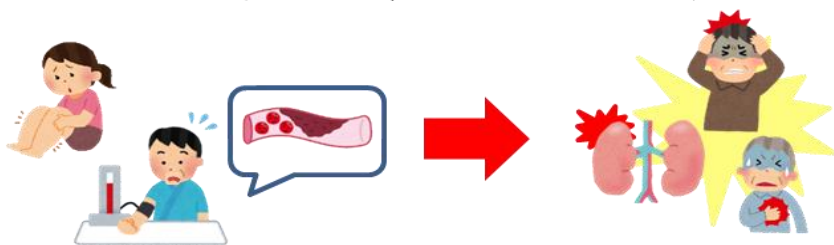


# 5月のテーマ 毎日コツコツ節塩



## 食塩を取りすぎると何が良くないの？

私たち日本人の食文化は塩分が多いことが特徴であり、さらに近年では外食・加工品が普及したことで意識をしないと塩分摂取量が多くなってしまいます。



長年塩分をとりすぎると、むくみが出て体液の循環が悪くなったり、血圧が高くなったり、様々な疾患の原因となります。

## 1日にとっていい食塩量を把握しよう

1日の食塩摂取目標量

男性：8.0g／日 未満

女性：7.0g／日 未満

(日本人の食事摂取基準 2015版より)

高血圧症患者：6.0g／日 未満

(高血圧学会より)

1日の食塩摂取量の平均男性：11.0g／日

女性：9.2g／日 (H.27国民健康栄養調査より)

## 減塩に取り組み長寿県となった長野県

かつて長野県は、死因の大部分を脳卒中が占めていました。山あいの土地柄、塩分摂取量が多く、高血圧症患者が多いことが原因の一つでした。そこで、長野県は減塩運動に取り組み、「みそ汁は1日1杯」「ラーメンやそばの汁は半分残す」ことを県民に定着させました。また、ボランティアによる減塩指導などを積極的に実施しました。その結果、脳卒中死亡率が改善し、今では長寿県と呼ばれるようになりました。

## この料理は注意しよう！控えて節塩

節塩とは、毎日コツコツと節約をするように、塩分摂取量を減らしていこう、という考え方です。食塩が多い食材・料理を把握して控えるようにしましょう。



左の絵のような加工品や汁物系は塩分が多いです。これらを召し上がるときは、麺類なら汁を残す、汁物や加工品は頻度を減らすなど心がけましょう。



## 5月のおすすめレシピ

\*レシピは横のリーフレットでご覧下さい！

酸味と辛味で節塩！「アジの野菜南蛮ソースがけ」  
旬の野菜で節塩！「新じゃがとアスパラのマスタードソテー」

## 5月のおすすめレシピ

### アジの野菜南蛮ソースがけ

材料 (2人分)	1人分	172kcal	塩分1.0g
・あじ(三枚おろし) 2尾	A	・酢	大さじ2
・玉ねぎ 1/4個		・しょうゆ	小さじ2
・にんじん 3cm		・砂糖	小さじ2/3
・片栗粉 適量		・鷹の爪	適量
・油 適量		・水	大さじ2

1. あじは一枚を3等分のそぎ切りにする。玉ねぎは縦に薄切り、にんじんは玉ねぎの長さに合わせては千切りにする。
2. A. の南蛮酢の材料を混ぜ合わせる。
3. 揚げ油を中温に熱し、あじに片栗粉を薄くまぶしつけながら入れる。2分ほど揚げ、カリッとしたら取り出してかるく油をきる。
4. 2の南蛮酢を煮立て、玉ねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで煮る。煮汁はきる。
5. 3. に4. をかける。



### 新じゃがとアスパラのマスタードソテー

材料 (2人分)	1人分	219kcal	塩分0.5g
・新じゃが 3個	A	・オリーブオイル	大さじ1
・アスパラ 5本		・粒マスタード	小さじ1
・玉ねぎ 1/6個		・しょうゆ	小さじ1
		・黒こしょう	少々

1. 新じゃがは細切り、アスパラは新じゃがの長さに合わせて切る。玉ねぎは縦に薄切りにする。
2. フライパンに火をつけ、オリーブオイルをひき、新じゃがを加える。水を少量入れ、蒸し焼きにする。
3. 新じゃがが透明になってきたらアスパラ、玉ねぎを加える。
4. Aを加える。香ばしい香りがするまで炒める。



当院では栄養相談を行っています。  
お気軽に医師にご相談下さい。

