

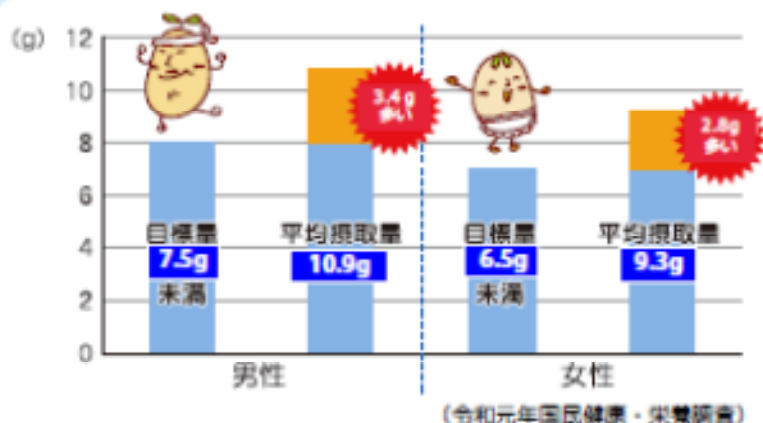
# おいしく 減塩 レシピ



めざせ8g!  
減塩プロジェクト

岡崎市  
健康・食育キャラクター  
まめ吉

## 1日の食塩摂取量は？



日本人の食事摂取基準(2020年版)では、食塩摂取量目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。しかし、令和元年国民健康・栄養調査では、1日の食塩摂取量の平均は男性10.9g、女性9.3gでした。

日本人の食習慣の問題点として、過剰な食塩摂取があげられます。味付けを見直し、減塩生活を始めましょう。

## 食塩をとりすぎるとどうなるの？

食塩を多くとる食生活を続けていると高血圧を招きます。その状態が続くと、血管が傷ついて動脈硬化が進み、様々な病気を引き起こします。

### 食塩のとり過ぎが招く病気

高血圧

脳卒中

心臓病

腎臓病

胃がん



### 小さい頃からうす味の習慣を身につけよう!

家庭の食卓で濃い味が当たり前になっていると、その習慣をかえるのはなかなか容易ではありません。子供には、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。



# 「ふだんどのくらい塩分をとっているか」確認しましょう!



減塩に取り組むには、まず自分が日ごろどのくらい食塩をとっているかを知ることが第一歩。「食塩摂取チェック表」を活用して、食塩摂取の傾向を知っておきましょう。

## 食塩摂取チェック表

各項目をチェックして、合計点数をだしてください。

		3点	2点	1点	0点
食品を 食べる 頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯 くらい	2~3回/週	あまり 食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回 以上	1日1回 くらい	2~3回/週	あまり 食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
	うどん、ラーメンなどの種類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週 以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々 かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?		全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?		濃い	同じ		薄い
食事量は多いと思いますか?		人より 多め		普通	人より 少なめ

出典：社会医療法人製鉄記念八幡病院塩分チェックシート

**合計 点**



合計点	評 価
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましよう。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましよう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましよう。

# 食

## べるときに上手に減塩



### ① 麺類の汁は飲み干さない

うどんやラーメンのような麺類にはおよそ5~7gの食塩が含まれます。スープを残すことで食塩を減らすことができます。



### ② むやみに調味料をかけるのをやめる

かける前に、まず食べてみてください。足りない時だけかけるようにしましょう。



### ③ 汁物の回数を減らす

汁物は、毎食とると食塩のとりすぎになってしまいます。汁物は1日1回程度にしましょう。



### ④ しょうゆやソースは、「かける」ではなく「つける」

直接かけるとかけすぎてしまうため、別の皿にとって、つけて食べましょう。



### ⑤ 見えない塩分に気を付ける

ちくわやはんぺんなどの練り製品や、ハムやソーセージなどの肉加工品には多くの食塩が含まれます。とり過ぎに気をつけましょう。



# 作

## るときに上手に減塩



### ① 鮮度の良い食材を使う

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分素材そのものおいしさを楽しむことができます。



### ② うまみを生かす

かつお節、昆布、煮干しなどのだしには、おいしく感じる「うまみ」があります。



### ③ 酸味を利用する

酢は、数少ない「無塩」調味料です。また、レモンなどのかんきつ類を利用すれば、酸味だけではなく、さわやかな香りも楽しめます。



### ④ 香辛料・香味野菜を上手に使う

● 香辛料…カレー粉、唐辛子、わさび、しょうがなど  
● 香味野菜…しそ、ねぎ、パセリなど  
● 種実類…ごま、くるみなど  
味にアクセントをつけることができます。

