

減塩が健康のカギになる

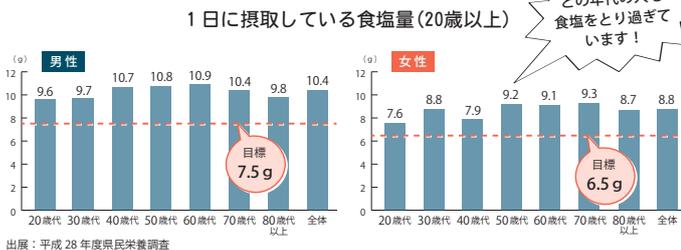
● どうして減塩が必要なの？ 食塩をとり過ぎると・・・

血液中の塩（ナトリウム）が増えると、塩の割合を一定に保つため、体が水分量を増やそうとします。そのため、血液量が増え、心臓が高い圧力をかけて血液を循環させなければならなくなり、血圧が高くなります。血圧が高くなった状態を「高血圧」と言い、高血圧は脳卒中・心臓病・腎不全などのリスクが高くなります。

また、塩分の過剰摂取には食欲を増進する作用もあるといわれ、肥満の原因にもなります。

● 岐阜県民は食塩のとり過ぎ！

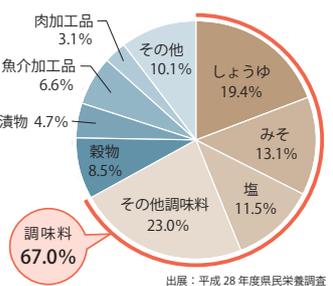
岐阜県民の成人1人の食塩摂取量は、1日当たり男性10.4g、女性8.8gです。目標値と比べると、約2～3g食塩をとり過ぎています。男女ともに約7割の人が目標量を超えており、減塩を心掛ける必要があります。



● 食塩のとり過ぎの原因は？

食塩は、しょうゆ、みそなどの調味料、加工食品など、さまざまなものに含まれています。県民の食塩摂取の7割弱がしょうゆ、みそ、塩などの調味料、つまり料理の味付けにかかわる部分からであり、2～3割がパン類、魚介加工品、漬物、肉加工品といった加工食品からです。

食塩摂取量の食品群別内訳(20歳以上)



● 「へる塩生活」始めましょう！

早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。減塩は少しの工夫でできます。

下記のポイントを心掛け、「へる塩生活」を始めましょう。

動画でも分かりやすく紹介！
「減塩のすすめ」

減塩について、クイズ形式で楽しく学べます。

▶YouTube大垣市公式チャンネル

減塩のポイント

- 腹八分目を心掛けよう
せつかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば食塩量も多くなります。
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」
しょうゆやソースなどはかけるより、つけて食べたほうが減塩できます。
- 漬物に注意
浅漬けにして、食べ過ぎないようにしましょう。
- 汁物に注意
汁物は、具を多く入れて汁の量を減らし、1日1杯までにしましょう。
- 麺類の汁を残す
汁だけで2～3gの塩分があります。
- 低塩の調味料や減塩食品を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズや減塩食品もうまく活用しましょう。
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
こしょう・七味・しょうが・柑橘類の酸味を組み合わせると減塩できます。
- 野菜を食べよう
野菜は食物繊維が含まれているほか、野菜に多く含まれているカリウムはナトリウムを体から排出し、血圧を下げる作用があります。

生活習慣病は、その名の通り、普段の生活習慣によって引き起こされる病気です。今までの生活習慣を改善し継続していくことは初めは大変ですが、慣れてしまえばそれが習慣となり、自分の体調の変化にも気づくことができると思います。

いつまでも元気に過ごすためには、日々の積み重ねが大切です。自分のためにも大切な人のためにも、今から生活習慣を見直して、健康で長生きできる体を手に入れましょう！

管理栄養士からのメッセージ

蒸し鶏の香味野菜ソースがけ



エネルギー：153kcal
たんぱく質：16.6g
脂質：5.5g
炭水化物：8.5g
食塩相当量：1.5g

こちらのレシピを動画で紹介しています

▶YouTube大垣市公式チャンネル

材料 <2人分>

蒸し鶏
鶏もも肉 …… 1枚(200g程度)
酒 …… 50ml
水 …… 50ml
昆布 …… 1枚
塩 …… 少々(0.2g)
ねぎ(青い部分) …… 1/2本
しょうが …… 薄切り1枚

香味ソース
ねぎ …… 5cm
しょうゆ …… 小さじ2
酢 …… 小さじ2
酒 …… 小さじ2/3
ごま油 …… 小さじ2/3
砂糖 …… 小さじ2/3
豆板醤 …… 小さじ2/3

付け合わせ
レタス …… 2枚
にんじん …… 20g
みょうが …… 1個
青じそ …… 2枚
ミニトマト …… 4個

作り方

- ① 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除く。
- ② ①に塩を少々振り、酒、水、昆布、ねぎ、皮つきのしょうがと一緒に鍋に入れて強火にかけます。沸騰したら弱火にして蓋をし、15分ほど蒸し煮にしてから火を止める。5分蒸らして余熱で火を通す。竹串をさして透き通った汁が出てきたら、汁につけたまま粗熱をとる。
- ③ ねぎをみじん切りにして、全ての調味料と混ぜ合わせておく。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎり、にんじん、みょうが、青じそは千切りにする。ミニトマトはへたを取ってよく洗い、半分に分ける。
- ⑤ 器に④のレタス、にんじんを敷き、②を好みの厚さに切って上にのせる。③とみょうが、青じそをかけ、ミニトマトを添えて完成！

ポイント

- ◆ 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、更に蒸すことでカロリーダウン！
- ◆ 香味野菜たっぷりの風味豊かなソースは、塩分控えめですが物足りなさを感じさせません。豆板醤がない場合は、一味唐辛子などで代用できます。また、豆板醤を入れずに電子レンジで1～2分ほど加熱すると、お子さんでも食べやすくなります。
- ◆ 鶏肉のゆで汁は、鶏の旨味がぎゅっと詰まっており、スープなどに活用できます。