

減塩生活

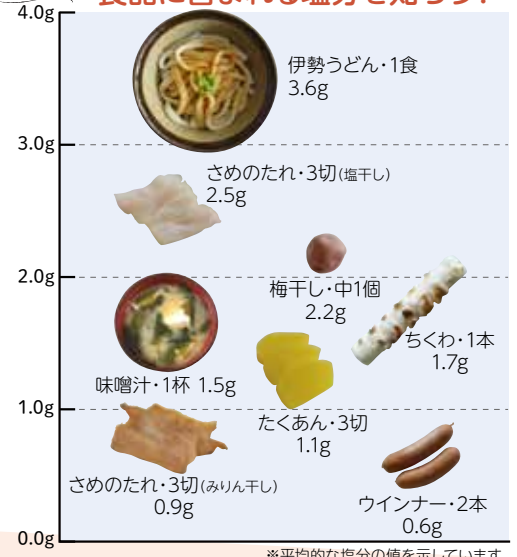
毎月11日は「健康の日」
続けよう！始めよう！

このページの料理は2人分です。

発行：伊勢市役所 健康課 ☎27-2435

これだけ食べると何g?

食品に含まれる塩分を知ろう!



*平均的な塩分の値を示しています。

塩分の取り過ぎチェック!

当てはまる項目にチェックしましょう

- 外食や惣菜を食べることが多い
- 味噌汁やスープなどの汁物を毎日2回以上飲む
- 梅干しや佃煮、漬物などをいつも食卓に並べる
- 練り物や加工品をよく食べる
- 麺類をよく食べ、毎回スープも半分以上飲む
- インスタント食品が好き
- 濃い味付けが好き
- お酒をよく飲む

ひとつでも当てはまる人は要注意!
これらの習慣がある人は、塩分を取り過ぎている可能性が高いです。また、お酒と一緒に食べるおつまみには塩分が多く含まれており、注意が必要です。

食習慣を見直そう!

1日の食塩摂取目標量 //

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のためには6.0g未満
(日本人の食事摂取基準 2020年版より)



毎月11日は「健康の日」

続けよう! 始めよう!

減塩生活

健康課 ☎27-2435 FAX 21-0683

塩分 0.6g(1人分)

1人分の栄養価
(マスタードソースの場合)
157kcal
たんぱく質18.0g
脂質6.8g
炭水化物5.7g

トリ鶏肉のグリル

3種類の減塩ソースでアレンジいろいろ



材料(2人分)

鶏むね肉(皮つき)	160g
酒	小さじ1
塩	3つまみ*
こしょう	少々
ペペーリーフ	30g
ミニトマト	2個

*塩1つまみ(指2本でつまむ)は0.2gです。

作り方

- 1 味をなじみやすくするため、鶏肉の両面全体にフォークで刺して穴をあける。
- 2 酒・塩・こしょうを全体に振りかけ、もみこむ。10〜20分ほど置く。
- 3 皮を上にして、魚焼きグリルに入れる。中までしっかりと火を通し、表面に焦げ目がつくまで中〜強火で10分ほど焼く。
- 4 ペペーリーフ・輪切りにしたミニトマト・③を皿に盛り付ける。
- 5 お好みの減塩ソースをかける。

減塩ソース

減塩の工夫を活用したソース。同じ鶏肉のグリルでも、ソースを変えるだけで味のバリエーションが広がります。サラダのドレッシングや、魚のグリルソースなど、工夫次第でさまざまな使い方ができます。

作り方

材料を全て合わせて、よく混ぜる。

マスタードソース

エネルギー35kcal / たんぱく質0.5g
脂質2.0g / 炭水化物4.1g

マスタード	小さじ2	塩分 0.2g (1人分)
レモン汁	小さじ2	
はちみつ	小さじ1	
オリーブ油	小さじ1/2	

減塩ポイント
マスタードやレモン汁の刺激と風味でおいしく減塩。塩分に頼らず、味の幅を広げます。油を少量加えると、コクが出ます。



カレーマヨソース

エネルギー44kcal / たんぱく質0.2g
脂質4.7g / 炭水化物0.8g

マヨネーズ	大さじ1	塩分 0.1g (1人分)
カレー粉	小さじ1	

減塩ポイント
カレー粉の刺激や風味でおいしく減塩。マヨネーズも実は塩分の少ない食材で、コクが出ます。子どもから大人まで、幅広く好まれる味です。



ガーリックソース

エネルギー17kcal / たんぱく質0.5g
脂質1.0g / 炭水化物1.8g

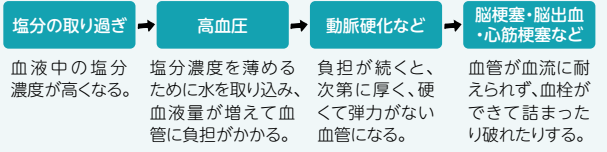
すりおろし生にんにく	1片	塩分 0.2g (1人分)
減塩しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
すりおろし玉ねぎ	20g	

減塩ポイント
減塩調味料で簡単に、にんにくやごま油の香りでおいしく減塩。チューブのにんにくには塩分が含まれるため、生にんにくを使いましょう。普通のしょうゆなら小さじ1/2で同じ塩分量です。



塩分を取り過ぎると...

高血圧や動脈硬化などにつながります。



塩分の取り過ぎ
血液中の塩分濃度が高くなる。

高血圧
塩分濃度を薄めるために水を取り込み、血液量が増えて血管に負担がかかる。

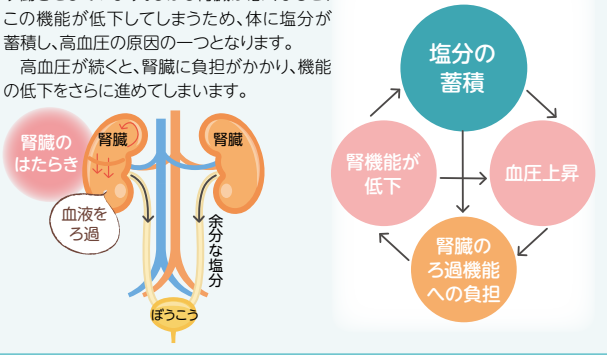
動脈硬化など
負担が続くと、次第に厚く、硬くて弾力がない血管になる。

脳梗塞・脳出血・心筋梗塞など
血管が血流に耐えられず、血栓ができて詰まったり破れたりする。

腎臓にも影響を与えます

腎臓は、余分な塩分を尿として体の外へ出す働きをしています。しかし腎臓が悪くなると、この機能が低下してしまうため、体に塩分が蓄積し、高血圧の原因の一つとなります。高血圧が続くと、腎臓に負担がかかり、機能の低下をさらに進めてしまいます。

塩分と腎機能の関係



「減塩生活」で健康的な暮らしを!
市では、生涯を健康に暮らすことができる「健康文化都市」を目指して「伊勢市健康づくり指針(伊勢市健康増進計画)」を策定しています。この指針において、生活習慣病を予防するための食生活に関する取り組みとして、「薄味でバランスのとれた食事」と

「野菜の摂取量を増やす」ためにリンゴの配布などの情報発信を行っています。今回の内容を参考に、塩分が体に与える影響を理解し、日頃の減塩に取り組んで、健康長寿を目指しましょう。

にんじんの ヨーグルトサラダ

塩分 0.5g (1人分)

1人分の栄養価
31kcal
たんぱく質0.7g
脂質1.4g
炭水化物5.3g

材料(2人分)

にんじん	70g
レモン汁	小さじ1
大根	70g
ヨーグルト	小さじ2
マヨネーズ (かりーハー)	小さじ2
A 塩	0.6g
こしょう	少々
乾燥バジル粉	少々

作り方

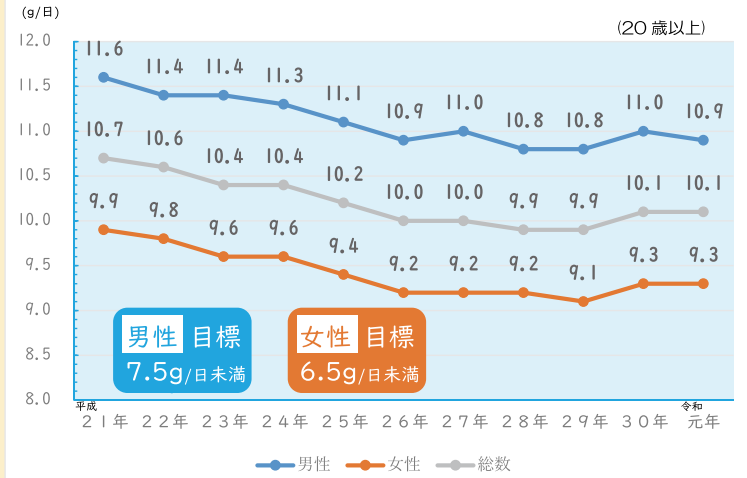
- ① にんじんは皮をむき、ピーラーで4cm程の長さで薄切りにする。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で1分程加熱する。水気をしっかりとしぼり、レモン汁で和える。
- ② 大根は皮をむいてすりおろし、水気をきる。
- ③ ヨーグルトはペーパータオルに包み、軽く水気を絞る。
- ④ Aと②③を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①と④を和えて器に盛り付け、バジルを散らす。



減塩ポイント

ヨーグルトやレモンの酸味でさっぱりと食べられます。野菜の水気はしっかりと切りましょう。

日本人の食塩摂取量の平均値 年次推移



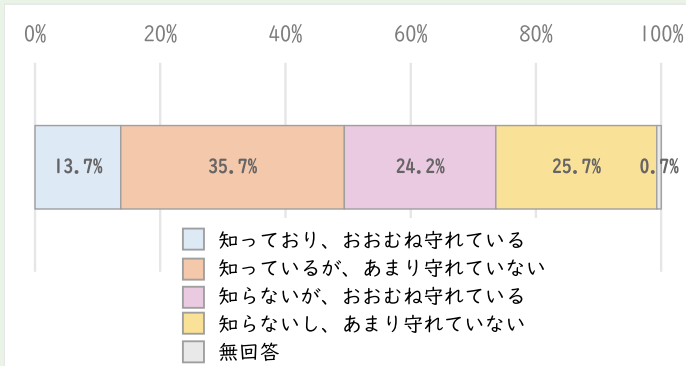
食塩摂取量の平均値は、この10年でみると減少の傾向にあります。しかし、男女ともに日本人の食事摂取基準の目標量には全く達しておらず、**まだまだ減塩の工夫が必要な現状**です。

(出典：令和元年国民健康・栄養調査結果)

◎食塩摂取量の現状

伊勢市民の減塩に対する意識は？

1日の適正塩分摂取量の認知度と取り組み状況



伊勢市民健康意識調査(令和2年)の結果・・・

1日の適正塩分摂取量の認知度と取り組み状況の質問には、およそ**5割**の人が適正塩分摂取量を**知っている**と回答していますが、**守れている**人は**4割**程度となっています。

幅広い世代において適正な塩分量を認知し、積極的に減塩に取り組んでいただきたいと思います。

塩分量の比較

主食



主菜



主菜



副菜



副菜





伊勢の食材

青ねぎ
 主な生産地域 豊浜・北浜・小俣・御園
 流通時期 通年
 旬 4・5月ごろ

あさり
 漁期 通年
 旬 3~7月ごろ

伊勢のあさりと青ねぎの酒蒸し

減塩ポイント
 地元の食材は鮮度抜群！あさりの塩分とうま味で、調味料を使わずおいしく食べられます。にんじくの香りや鷹の爪の辛みもポイントです。

塩分 0.6g(1人分)

1人分の栄養価
 71kcal
 たんぱく質3.1g
 脂質3.3g
 炭水化物5.4g

材料(2人分)

あさり(殻つき)	145g
酒	大さじ2
青ねぎ	110g
にんにく	1片
鷹の爪	1/2本
オリーブ油	大さじ1/2
糸とうがらし	少々

- 作り方**
- あさはよく洗って、砂抜きしておく。
 - 青ねぎは5cmの長さでざく切りに、にんにく・鷹の爪は輪切りにしておく。
 - フライパンにAを入れ、弱火にかける。にんにくの香りがたち始めたらあさりを入れ、酒を振りかけて蓋をする。
 - あさりの口が開いたら、青ねぎを加えてさっと炒める。
 - 皿に盛り付け、糸とうがらしをのせる。

*栄養価は、日本食品標準成分表2020年版を基に算出しています。

健康課からのお知らせ

低カロリー・バランス食レシピ

健康課と食生活改善推進員が共同で、低カロリー・バランス食レシピを毎月作成しています。バランスのとれた適量の食事で、健康的に生活していただくために、食生活のワンポイントアドバイスとレシピを紹介しています。

- 配布場所**
- 中央保健センター・健康テラス (福祉健康センター内)
 - 3総合支所
 - 子育て支援センター
 - スーパーマーケット など

「広報いせ」に隔月掲載

市のホームページでも配信中!

レシピ数 300以上

健康的な食生活の参考としてください。

低カロリーバランス食 伊勢 検索

季節の野菜レシピ動画 配信中!

栄養たっぷりの季節の野菜を使ったレシピを分かりやすく動画で配信しています。春夏秋冬そろっています。1日350gを目指して野菜をたっぷりとりましょう。



季節の野菜レシピ動画の画面

季節の野菜レシピ 伊勢 検索

ヘルスマイト料理講習会でおいしく料理を実践

講習会では、ヘルスマイトの皆さんと料理実習などを行い、健康的な食事について考えます。料理が苦手な人でも大歓迎です。ヘルスマイト料理講習会のお知らせは「広報いせ」の「健康づくり通信」に掲載されています。



「ヘルスマイト」とは、食生活改善推進員のことで、食に関わるボランティアです。



減塩の方法

① 調理の工夫

- 薬味を活用する**
 にんにくや生姜などの香味、風味を活用して、塩分に頼らず味の幅を広げましょう。
- 新鮮な旬の食材を使う**
 味わいが良く、食材本来の味を活用して調理ができるので、味付け(調味料)が少なくて済みます。
- 減塩調味料を使う**
 減塩しょうゆや減塩味噌など多くの商品があります。塩分を減らした分はうま味がプラスされています。
- 牛乳を活用する**
 牛乳のこくやうま味を生かして、調味料を減らすことができます。
- 酸味や辛味を活用する**
 酢や香辛料は、塩分をあまり含まない調味料です。物足りないときは刺激や風味をプラスしましょう。
- 汁物は具だくさんに**
 具が多いほど、多くのうま味が出ます。また、汁の量が減るので必然的に調味料の量も減ります。

② 食べ方の工夫

- かける前に味見をする**
 ソースやケチャップをかける前に、まずは味を確認して、最低限の味付けに。
- 麺類のスープは残す**
 塩分は、スープに多く含まれています。スープを全て残すと半分以上の塩分をカットすることができます。

塩分 0.5g(1人分)

1人分の栄養価
 175kcal
 たんぱく質8.5g
 脂質11.6g
 炭水化物13.1g

材料(2人分)

玉ねぎ	50g
ベーコン	2枚(30g)
A セロリ	40g
しめじ	40g
キャベツ	50g
水煮大豆	50g
B 牛乳	50ml
こしょう	少々
塩	2つまみ
トマトジュース(無塩)	1本(200ml)
オリーブ油	小さじ1
にんにく	1片
パセリ	少々

ミネストローネ

- 作り方**
- 食材を切る。玉ねぎ・ベーコン・セロリは1cm角に、しめじは石づきを落として半分に切る。キャベツは、1.5cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
 - 鍋にオリーブ油・にんにくを入れて、弱火にかける。
 - にんにくの香りがたってきたら、玉ねぎを加えて炒める。
 - 玉ねぎが半透明になったら、Aを加えてさらに10分ほど炒める。
 - トマトジュースを加えて中火にする。
 - 鍋の周りがふつふつとしてきたら、Bを加えて弱〜中火で20分ほど煮込む。※お好みで煮込む時間を調節してください。
 - 火を止めて器に盛り付け、パセリをかける。

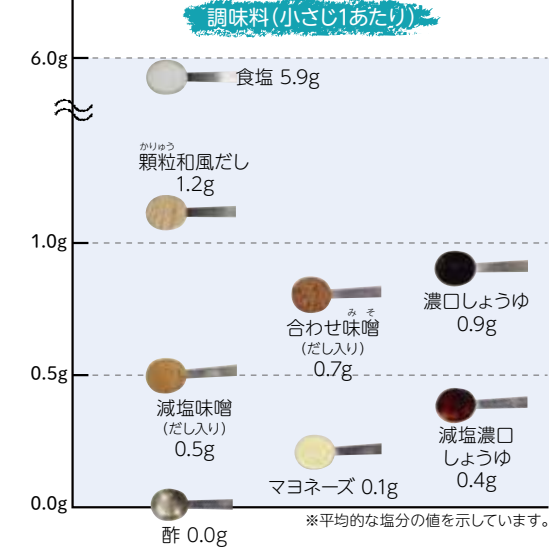


にんにくは焦がさないように炒めましょう。

減塩ポイント
 具だくさんのしっかり食べるスープです。牛乳のこくや、にんにくの香りを生かして、おいしく減塩！弱火でじっくり炒めて煮込むことで、食材のうま味や甘味がアップします。

調理の目安に!

調味料に含まれる塩分を知ろう!

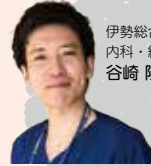


お答えします!

健康に関する素朴な疑問

健康なんでも相談室

市民の皆さんの健康などに関する素朴な質問に対し、谷崎医師が「総合診療科」の観点から、分かりやすくお答えしています。今回は「減塩」に関する質問に詳しくお答えします。



伊勢総合病院
内科・総合診療科副部長
谷崎 隆太郎 医師



健康なんでも相談室 伊勢市 検索

質問 塩分を取り過ぎると、高血圧になるのはなぜでしょうか？
高血圧にならないためにはどうすればよいのでしょうか？

回答 塩分のせいで血管内の水分が増え、その結果、血圧が上がるからです。
また、高血圧の予防には食事・運動・睡眠をはじめとした生活習慣の
バランスを保つことが重要です。

塩分の取り過ぎが高血圧につながる理由

塩分の取り過ぎが高血圧につながるのには細かい理由がありますが、シンプルに考えるなら、「塩分が増えると水分が増えて圧力が高まるから」です。口から摂取した塩分はまず胃腸に入り、そこから血管内に吸収されます。すると、血液中の塩分濃度が上がるため、私たちの体内ではその濃度を薄めようと、血管内の水分を増やす働きが生まれます。結果、血管内を流れる血液の量が増え、細かい血管にかかる圧力が高まることで血圧が上がると言われています。

生活習慣の改善が大切

では、高血圧の予防は減塩だけで良いかというと、残念ながらそうではありません。私たちの体は非常に複雑な構造をしており、高血圧の原因はさまざまです。塩分の過剰摂取のほかに、肥満や喫煙、アルコールの多飲、運動不足、睡眠不足などがあり、これらの原因によって徐々に血圧が上がっていきます（ホルモン異常や睡眠時無呼吸が原因のこともあります）。例えば「たばこも吸わないし酒も飲まないけど、その分食べるのが好きで塩分を取り過ぎている状態」も「よく運動をしていて肥満でもないけど、たばこを吸う習慣があり、ほぼ毎日睡眠不足の状態」も、高血圧になる危険性があるという点では同様です。持病の関係で十分に運動できない人は、その分食事や睡眠など、他のことに気を付けて高血圧を予防しましょう。



意識して野菜を食べよう!

正しい知識で健康づくりを!

私も患者さんから、病気にならないためにどうすれば良いか? とよく聞かれますが、「やっぱり適量の食事をバランスよくとって、適度な運動の習慣があって、十分な睡眠をとることですかね。あと、たばこは吸わないことです。」と、何だかインパクトのない、悪く言えばつまらない内容でお答えしています。時々、テレビや新聞広告などで「〇〇さえ食べれば(やめれば)健康になれる!」という、インパクトのある刺激的なフレーズを目にしますが、残念ながら人間の体はそんな単純なものではありません。広告主が本気でそう思っているとしたら明らかに勉強不足ですし、そうは思わないけれど「商品や本を売りたい!」と思っているならばそれは、皆さんの健康より自分の売り上げの方が大事、ということを意味します。テレビや書籍は皆さんの健康に責任を負いませんが、私たち医療従事者は皆さんの健康に対してプロとしての責任を負っています。もしも皆さんが生活習慣で迷うことがあれば、信頼できる医師や看護師、保健師、栄養士などにぜひ相談してください。

なお、加齢も高血圧の原因の一つですが、これは努力ではどうにもなりません。どうにもならないものがあるからこそ、食事や睡眠など、どうにかなるもので調整することが重要なのですね。



規則正しい生活を心掛けてください。