

# みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



料理をするとき…



選ぶとき…



食べるとき…

できることから、少しずつ意識して健康寿命を伸ばそう!



## 日常生活を少しずつ見直して… 減塩生活を始めてみませんか? -Vol.3-

村では、村民の皆さんの健康寿命を延ばすために、「減塩プロジェクト」を推進しています。料理をするとき、食品を選ぶとき、食べるときに少しの工夫をすることで、健康的に、おいしく食事を楽しむことができます。今回は、上手に減塩する方法をご紹介しますので、この機会にぜひ、普段の食事に取り入れてみませんか。

### 料理をするときの減塩ポイント

#### ▽旬の食材を使いましょう

旬の食材は、新鮮で素材そのものの味が濃いため、素材から出る“うま味”を生かすことで、薄い味付けでもおいしく食べられます。

#### ▽天然食品でだしを取りましょう

コンブなどの海藻類、かつお節や煮干しなどの魚介類、干しシイタケなどのキノコ類から出る“うま味”を利用することで、塩味が少なくても、おいしく感じられます。

#### ▽香辛料・香味野菜・ナッツ類等を使いましょう

薬味や香辛料などで味付けをしたり、香味野菜やナッツ類を使用したりすると、香りや風味、食感のアクセントになります。

#### ▽酸味を生かしましょう

酢やレモン、スダチなどの酸味を利用すると、薄味の物足りなさが解消されます。

### 選ぶときの減塩ポイント

#### ▽加工食品や塩蔵品の取り過ぎに注意しましょう

ハムなどの加工食品や魚の干物などの塩蔵品には、食塩が多く含まれています。生の肉や魚を自分で味付けし、塩分を調整しましょう。

#### ▽減塩調味料や減塩食品を利用しましょう

しょうゆや味噌等のよく使う調味料を減塩のものに代えたり、普段の食事に減塩食品などを取り入れたりしてみましょう。

### 食べるときの減塩ポイント

#### ▽調味料は「かける」から「つける」に!

調味料は、小皿などに出して「つける」ようにしたり、スプレータイプのしょうゆ差し等を使ったりすることで、食塩摂取量を減らすことができます。

#### ▽食塩量の多い食品を食べる回数を減らしましょう

みそ汁などの汁物は1日1杯を目安にし、具たくさん(みそ汁の40パーセントを目安)にして汁の量を減らせば、減塩につながります。

#### ▽麺類の汁は残しましょう

うどんやラーメンには、1杯に約6グラムの塩分が含まれています。汁を全て残すことで、塩分を半分以上カットすることができます。

#### ▽カリウムが多く含まれる食品を食べましょう

野菜や果物に多く含まれるカリウムを水分と一緒に取ると、ナトリウムを体の外に排出しやすくなります。

### 東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



## 桜エビの炊き込みご飯



### 減塩Point

桜エビをいって使ったり、千切りにした青じそや白ごまを加えたりすることで、味のアクセントとなり、減塩につながります!



#### 【材料(4人分)】

- 米…2合
- スキムミルク…大さじ4
- 桜エビ…8g
- ◎塩…1.6g
- ◎白ごま…小さじ1
- ◎青じそ…2枚

#### 【作り方】

- ①洗った米に、水に溶かしたスキムミルクを加え、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。
- ②熱したフライパンで桜エビを焦がさないようにさっといり、炊飯器に入れて炊く。
- ③炊きあがったらざっくりと混ぜて器に盛り、◎を散らしたら、出来上がり♪

栄養価(1人分)

エネルギー…301kcal

食塩相当量…0.4g