

食塩を今より1日2g減らしましょう!

☆1日の食塩摂取の目標量は**男性8g未満、女性7g未満**です。

また、**高血圧の方は1日6g未満**とされています。

脳卒中や腎疾患などの原因にもなる**高血圧**を予防するために減塩でおいしく食べるポイントをご紹介します。

ポイント1 みそ汁は1日1回具たくさんで（みそ汁1杯に約1.5g~1.8gの食塩が含まれます）
汁ものの具を多くすると汁の分量が減り、食塩量も減ります。



望ましい食塩濃度（0.8パーセント）の味噌汁の作り方

1人分 {だし汁150cc
みそ 小さじ2（12g）

ポイント2 めん類のスープは飲まない習慣を
めん類のスープ200ml中に
約3gの食塩が含まれます。
スープは残す習慣を身に
つけることが大切です。



スープを残せば
約3gの減塩!

ポイント3 つけものは、即席つけて酢の利用を
たくあん漬け2切れ（20g）に食塩0.9gが含まれます。つけものは即席漬けにしたり、
お浸しも酢やだし汁を活用すると食塩量が少なくなります。

ポイント4 だし汁や香味野菜などを活用して薄味にしましょう
だし汁の旨みや香味野菜の香りなどを生かすと
薄味でもおいしく食べることができます。



ポイント5 薄味でも食べすぎない
食塩を取りすぎないためにも食べすぎに注意しましょう。

《参考》食塩1gに相当する調味料の量

食塩
小さじ
1/6杯



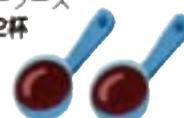
しょうゆ
小さじ1杯



減塩しょうゆ
小さじ2杯



ウスターソース
小さじ2杯



コンソメ（顆粒）
小さじ
2/5杯



和風だし（顆粒）
小さじ
1/2杯



みそ
小さじ1と
1/3杯



ケチャップ
大さじ2杯



※市内の飲食店でEAT de健康メニュー（食塩相当量3g未満/エネルギー量600kcal未満）
を提供していますので、ぜひご利用ください。

野菜たっぷり減塩レシピの紹介

他のレシピもいちき串木野市のホームページに紹介しています。ぜひご覧ください。

まぐろのちゃんちゃん焼き風

●材料 2人分

まぐろ切身 2切れ(1切60g) A { 酒 小さじ2 塩少々 こしょう少々 } もやし80g
しめじ20g キャベツ30g にんじん20g サラダ油 小さじ2
B {みそ・砂糖・酒 各大さじ1}



1人分 174 kcal
食塩相当量 1.0g

●作り方

- ①まぐろはAの調味料を全体にまんべんなくふり、10分おく。
 - ②もやしは洗って水気をきる。キャベツは2cm角に切っておく。にんじんは5センチ長さの短冊切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。
 - ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、汁気をふいた①を入れて両面を焼き、一旦取り出す。
 - ④フライパンに油を足し、野菜を入れて炒め、まぐろをもどし入れ、Bの調味料を加え入れる。ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ★秋鮭やさごしなど他の魚でもおいしい。

トマトとにがうりのおかか酢あえ

●材料 2人分

トマト80g にがうり70g A (だし汁 大さじ1/3 薄口しょうゆ 大さじ1/3
酢 大さじ1/3 砂糖 小さじ2/3) かつおパック 1袋

●作り方

- ①トマトは皮に十字の切り目を入れ、湯むきにする。皮がむけたら冷水にとり、2センチ角に切る。
- ②にがうりは薄切りにし、うす塩をしてかるくもむ。沸騰湯で30秒ほど茹でる。素早く冷水にとり、水気をきっておく。
- ③Aを混ぜ合わせ、①のトマトと②のにがうりを入れて和える。かつお節を混ぜる。



1人分 23 kcal
食塩相当量 0.5g

味平かぼちゃとサワーポメロのEAT deハーモニーサラダ

●材料 2人分

かぼちゃ60g 紫玉ねぎ30g ツナ水煮缶40g 貝われ菜20g
プレーンヨーグルト40g サワーポメロ(果肉)40g マヨネーズ 10g
こしょう 少々

●作り方

- ①かぼちゃは5ミリの薄切りにし、150度のオーブンで12分焼く。
- ②紫玉ねぎは、繊維にそって薄くスライサーでせん切りにし、水にさらす。その後、水気をきる。
- ③貝われ菜は根元を落とし、軽くゆでて水きりする。
- ④ヨーグルト、ほぐしたサワーポメロの果肉、マヨネーズ、こしょうを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤①、②、③とツナを盛り付け④をかける。



1人分 108 kcal
食塩相当量 0.3g