



食育通信

～広げようかしまの食育～

5月

鹿嶋市保健センター

今日からできる高血圧予防！～減塩習慣を始めよう～

5月は高血圧予防月間です。高血圧の状態を放置すると、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞等の発症リスクが高くなります。高血圧の要因となる『塩分のとりすぎ』には注意が必要です。

毎日の食習慣の中で『減塩』を意識することで高血圧の予防・改善につながります。少しずつ薄味に、濃い味に慣れないように、みんなで減塩を意識した食事を始めていきましょう！

まずは1gの減塩から！！

R6年度の国民健康・栄養調査によると、食塩摂取量は全国平均9.6gであり、男性10.5g、女性8.9gと目標量より多く摂取しています。

乳幼児期から薄味に慣れ、将来の生活習慣病予防のために減塩週間を心がけましょう。

1日の目標量は…

- 成人男性 7.5g未満
- 成人女性 6.5g未満
- 高血圧の方 6.0g未満



今日からはじめる！食生活のポイント

めん類の汁は残す！

ラーメンのスープを残すと、およそ2～3gも減塩になります！



しょうゆやソースはかけずにつける！

揚げ物などにたっぷりかけていませんか？調味料は小皿などにとり、つけながら食べるのがおすすめです。



風味をプラス、塩分はマイナスに！

香辛料や、香味野菜、かんきつ類の風味などをプラスすることで、塩分を控えてもおいしく食べられます。



～おすすめレシピ～減塩コールスロー

【材料】(2人分)

- キャベツ 3枚(150g)
- 人参 20g
- 玉ねぎ 50g(1/4こ)
- コーン缶 20g(冷凍でも可)
- ロースハム 2枚

★調味料★

- 酢 大さじ1と1/2
- オリーブオイル 大さじ1
- 粒マスタード 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1/2
- ヨーグルト 大さじ1/2
- こしょう 少々

【作り方】

- キャベツと人参は千切り、玉ねぎはスライス、ロースハムは1cm幅の細きりにする。
- キャベツ、人参、玉ねぎを耐熱容器にいれ、軽くラップをかけて電子レンジ2分加熱する。冷めたら、水分を切る。(レンジ加熱しなくても可)
- ボウルにこしょう以外の調味料を入れ、よく混ぜ合わせておく。2のキャベツ、人参、玉ねぎとロースハム、コーンを調味料と混ぜて合わせる。冷蔵庫で30分程度冷やして、食べる直前にこしょうをお好みでかけて完成。
※マヨネーズとヨーグルトの代わりに『スキムミルク』を使って調味してもOK！コクのある味わいになります。

旬の食材【新玉ねぎ&キャベツ】

- 旬のキャベツは葉がやわらかく、甘味があります。鹿嶋市産の汐菜(しおさい)キャベツは海水をかけて育てるため、より甘味が多く、生で食べるとよりおいしさが増すと言われています。
- 新玉ねぎはやわらかく、甘味が多く辛みが少ないため、生でサラダや和え物などに最適です。



【栄養成分(目安)】

エネルギー：150kcal
たんぱく質 4.5g 脂質：9.0g
炭水化物 10g 塩分：0.9g
食物繊維 2.2g

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！