



減塩大作戦!

～なぜ減塩が必要なの?～

食事から摂取する食塩の量を減らすことを「減塩」といいます。若い頃から、食塩摂取量を少なくすることで、将来の高血圧を予防することができます。また、一度濃い味付けに慣れると、薄い味付けに満足できなくなることがあるので、今のうちから、適切な食塩の量を心がけましょう。

血圧が高くなる仕組み

①



食塩（塩化ナトリウム）を大量にとる

②



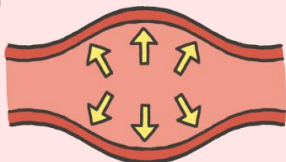
食塩濃度が高くなった血液を調整するため水分を補給する

③



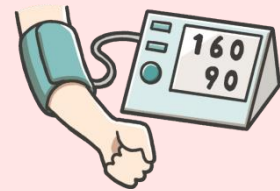
血液量が多くなる

④



血管に対する圧力が高くなる

この圧力（血圧）が正常な値よりも高いままになると・・・



高血圧になる

出典：知っていますか？食塩のとりすぎ問題

☆ 季節の野菜を美味しく食べられる 減塩レシピ 『オクラの梅和え』 ☆

【材料】（大人4人分）

- オクラ……………9本
- もやし……………100g
- えのきたけ……………80g
- 梅干し（大）……………1個
- しょうゆ……………小さじ2/3
- 砂糖……………小さじ1/3

オクラ



【作り方】

- ①オクラはがくをとり、塩をふって板ずりし、熱湯で色よくゆでて、冷水にとり、5mm幅の小口切りにする。
- ②もやしは水からゆでて、沸騰したらザルにあげ、粗熱をとる。
- ③えのきたけは半分の長さに切り、熱湯でゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ④梅干しはタネを取り、しょうゆと砂糖を加えて、よく混ぜておく。
- ⑤ボールに①と②と③を入れ、④で和えて出来上がり。

※お好みの梅干しを使って減塩しながら、おいしく野菜を食べましょう。