



減塩大作戦!



～食生活の塩分チェック～

脳卒中などを予防するために、塩分を控えた食生活を心がけていただきたいのですが、まずは、どのくらい塩分を控えることができているか、下のチェック項目で確認してみましょう。

塩分をチェックしてみましょう!!
 日常生活に近いものに○をしましょう。

- 1 味噌汁やスープなどを1日2回は飲む
- 2 漬物・梅干し・たらこ等を毎日食べる
- 3 めん類を食べる時は、スープを半分あるいはそれ以上飲む
- 4 かけ醤油などの調味料はしっかりかける方である
- 5 ハム・蒲鉾・チーズ等(加工品)をよく利用する
- 6 主食はパンや麺が多く、ご飯は1日1回程度である
- 7 外食やインスタント食品などをよく利用する
- 8 味がついている料理にも調味料をよく使うことがある

判定
○の数は?

- 6~8個 著しい塩分過剰が疑われます。減塩に積極的に取り組むことをおすすめします。まずは塩分の多いものを控えましょう。
- 3~5個 まだまだ減塩には努力が必要です。減塩の工夫をしましょう。
- 1~2個 味付けが濃い場合は塩分が多いことも心配されます。引き続き塩分を意識した生活を心がけてください。



出典：岩手県栄養士会作成 栄養・健康情報リーフレット「野菜を食べよう」

☆ きのこも美味しく食べられる 減塩レシピ 『きのこ豚肉のピリ辛炒め』 ☆

【材料】(大人4人分)

- ・ 豚もも肉こま切れ……………80g
- ・ 砂糖……………小さじ1/3
- ・ 酒……………小さじ1
- ・ おろしにんにく……………2g
- ・ しょうゆ……………小さじ1
- ・ たまねぎ……………1/2個
- ・ エリンギ……………4個
- ・ にんじん……………1/3本
- ・ 乾燥きくらげ……………20g
- ・ 冷凍ブロッコリー……………60g
- ・ サラダ油……………少々
- ・ トウバンジャン……………少々
- ・ しょうゆ……………小さじ1
- ・ 片栗粉……………少々

下味用

【作り方】

- ①乾燥きくらげは、水で戻して、細切りにする。
 - ②たまねぎは8mm幅のスライスに、にんじんはいちょう切りに、エリンギは石づきを切り落としてから、半分の長さに切り、5mm幅に切る。
 - ③豚もも肉に、下味を付ける。
 - ④水溶き片栗粉を作っておく。
 - ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、下味を付けた豚もも肉を炒める。
 - ⑥豚もも肉に火が通ってきたら、にんじん、エリンギ、たまねぎ、きくらげ、冷凍ブロッコリーを加えて炒める。
 - ⑦火が通ったら、調味料を入れて味調整後、水溶き片栗粉を入れてとろみを付けて完成。
- ☆1人当たりの塩分量は、約0.3gです。

発行：沿岸南部地区学校栄養士協議会