



減塩大作戦！

～知っていますか？

食品に含まれる塩分量～

みなさんが普段、何気なく食べている食品たち。その中にはどれくらいの塩分が含まれているか、意識したことはありますか？

「自分は大丈夫！」と思っても、知らず知らずのうちに、塩分の過剰摂取になっているかも・・・。

減塩のためには、よく口にする食品の塩分量を知ること大切です。

1日にとってよい食塩の量は、

◎6～7さい⇒4.5g

◎8～9さい⇒5g

◎10～11さい⇒6g

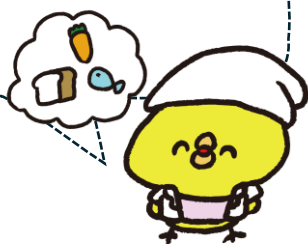
◎12～14さい

⇒男子7g、女子6.5g

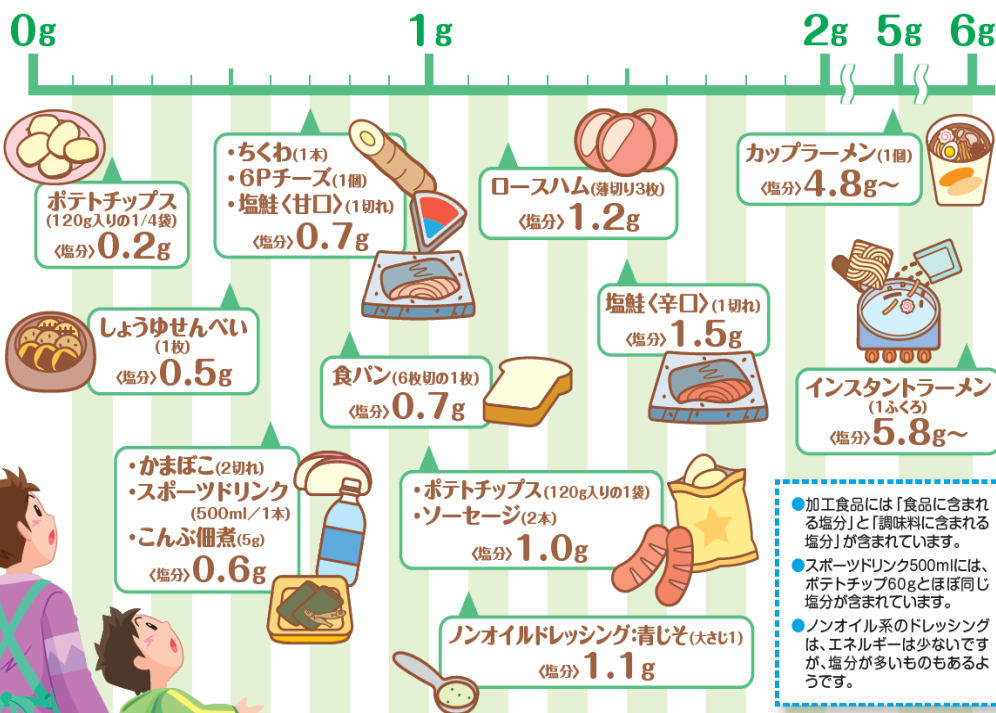
◎15さい

⇒男子7.5g、女子6.5g

です。



意外と知らない食品の塩分量



出典:岩手県栄養士会作成 栄養・健康情報リーフレット「塩分をとり過ぎていませんか？」

☆ 減塩レシピ 『ほうれん草の菜種あえ』 ☆

※菜種あえとは、菜の花の黄色い花畑に見立てて、茹でた青菜と炒り卵を合わせた和え物です。

【材料】(4人分)

- ・ほうれん草……100g
- ・キャベツ………50g
- ・もやし………100g
- ・にんじん………20g
- ・炒り卵………1個分
- ・しょうゆ……大さじ2/3
- ・酢………大さじ2/3
- ・砂糖………大さじ1/3
- ・サラダ油………小さじ1

【作り方】

- ①卵を溶きほぐし、フライパンで炒り卵を作る。
 - ②にんじんは千切りに、キャベツは1cm幅に切る。
(給食では、にんじんやキャベツも茹でています)
 - ③ほうれん草は、茹でてから流水で冷やしてから水分を絞って、2～3cm幅に切る。
 - ④もやしも、茹でてから流水で冷やし、水気を切る。
 - ⑤調味料を混ぜておく。
 - ⑥②と④と⑤の野菜に③の調味料を和えて味を調える。
- ★1人当たりの塩分量は約0.4g