

# ひと工夫で！おいしく減塩

食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こしやすく、高血圧の状態が続くことが、動脈硬化を進行させ脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などのリスクを高めます。

元気で長生きするために、日頃の食事をひと工夫して、減塩を意識してみましょう。

## 「減塩でもおいしく」食べられる工夫

### だしの風味を生かす

かつおやこんぶ、しいたけなどのだしの旨味を利用し、調味料は少なめにしましょう。



### 香味野菜を使う

香味野菜の香りや風味を生かしましょう。



### 酸味をかきせる

揚げ物にレモンをしぼる、しょうゆをポン酢しょうゆにするなど。



### 香辛料を使う

カレー粉やこしょうなどのスパイスをかきせてアクセントに。



### 汁物は具たくさんにする

汁を具たくさんにすると、汁量が減るので自然と減塩になります。



### 調味料はかけるよりつける

直接、食品や料理にしょうゆやソースをかけずに、別の皿にとって「つけて」食べましょう。



## 札幌市民の約7割が食塩をとり過ぎています！

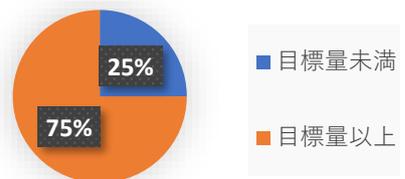


南区健康寿命延伸  
キャラクター  
「なんだべあ」

成人の1日の摂取目標量※1は、  
男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満 です。

※1:日本人の食事摂取基準 2020年版

## 札幌市民の食塩摂取状況※2



※2:令和4年札幌市健康・栄養調査結果

## 管理栄養士おすすめ「冷凍野菜で手軽においしく！減塩レシピ」

### お手軽 カレーチャーハン

エネルギー315kcal たんぱく質 7.9g 食塩相当量 0.5g



#### 〈材料2人分〉

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| ・ご飯(茶碗 2 杯分) 300g | ・冷凍ミックスベジタブル 大さじ 6(90g) |
| ・ツナ水煮缶 1 缶(70g)   | ・カレー粉 小さじ 1             |
| ・中濃ソース 小さじ 2      | ・にんにくチューブ 小さじ 1         |
| ・サラダ油 小さじ 1       |                         |

#### 〈作り方〉

- ① フライパンにサラダ油を敷き、にんにくチューブを入れ、火にかける。
- ② 香りが立ったら、冷凍ミックスベジタブルをそのまま加える。
- ③ ②に火が通ったら、水を切ったツナ缶、ご飯、カレー粉、中濃ソースを加え、混ぜながら炒める。

# ブロッコリーとお豆のマヨポンサラダ

エネルギー97kcal たんぱく質 6.8g 食塩相当量 0.3g



〈材料 2 人分〉

・冷凍ブロッコリー	110g	・マヨネーズ	小さじ 2
・蒸しミックスビーンズ	55g	・ポン酢しょうゆ	大さじ 1/2
・かつお節	小袋 1 個(2g)		

〈作り方〉

- ① ブロッコリーを解凍し、水気をとる。
- ② ①と蒸しミックスビーンズ、かつお節を、分量のマヨネーズとポン酢しょうゆで和える。

お店で食品を買うときは「**栄養成分表示**」を参考に！

食塩相当量が少ないものを選ぶことで、減塩になります。また、レストランなどでも、食塩相当量を表示しているお店があります。

参考：厚生労働省 食塩はどのくらい [mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp)



栄養成分表示  
(1食分(420g)当たり)

エネルギー	650kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	20.1g
炭水化物	91.6g
食塩相当量	2.4g

～80歳で20本以上の歯を保とう🦷 8020 (ハチマルニイマル) 運動～



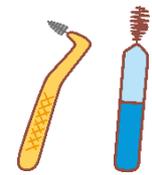
## むし歯・歯周病を「**予防**」するおうちケア



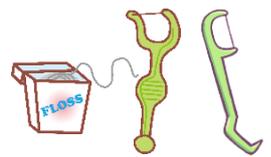
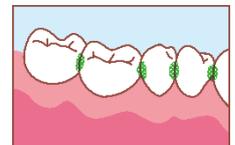
オトナのケアに**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**は必須◎

- ・オトナのむし歯や歯周病は歯と歯の間から！
- ・毎食後、歯ブラシとセットで使うのが理想的★
- ～毎回は面倒でできない方は～

朝晩は歯ブラシ、昼は歯間ブラシのようにしても◎



歯間ブラシ



デンタルフロス



上手に**フッ化物(フッ素)**を利用して歯を強くすると吉◎

【効果的なグッズ★】

- ・ **フッ化物配合歯磨き剤** 《6歳～成人》フッ化物濃度 1400～1500ppmF
- ・ 歯がしみたり、歯茎がさがってきた方は **フッ化物洗口液** でぶくぶくうがいが効果的



30秒ぶくぶくうがい

