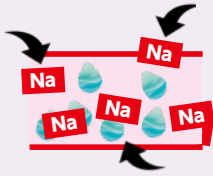


日本人の1日の食塩接種目標量

男性 **7.5g** 未満 女性 **6.5g** 未満

塩分のとりすぎは、高血圧、動脈硬化、心臓病や脳卒中など、血管の病気を招くことがあります。過剰摂取には十分に気をつけましょう。

塩分をとりすぎると、血液中にナトリウムが過剰に取り込まれます。



ナトリウムを薄めるため血液中に水が増え、血管や心臓に圧力がかかります。



脳卒中
心筋梗塞
腎不全
動脈硬化
命にかかわる
病気に！

食べるときに減塩

- めん類の汁は残す
- 調味料を追加しない

作るときに減塩

- 旬の食材を選ぶ
- 天然食品で出汁をとる

健康でいるために食を考える

食と健康は、切っても切れない関係にあり、口にしたものが、私たちの身体を作り、生きる原動力になっています。塩分のとりすぎや暴飲暴食は生活習慣病につながります。たくさんの食品がある今日、食生活を見直してみたいはいかがでしょうか。



明野支部
こゝろ 礼子 副会長

食改さんの健康レシピ

～素材の味を生かした塩分控えめの～ かじきと野菜のレンジ蒸し



作り方

- ①かじきは塩・こしょうをふって10分おき、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ②にんじんをレンジ(600w)で1分加熱する。玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、ミニトマトを耐熱皿に入れ、オリーブオイルをかけ、軽くラップをしてさらにレンジ(600w)で2～3分加熱する。
- ③②に白ワインと水を加え、①のかじきをのせ、ラップをしてレンジ(600w)で3～4分加熱する。
- ④かじきを取り、野菜に塩・こしょうで味を整え、かじきをのせる。パセリ、レモンを添える。

材料【2人分】

めかじき	2切れ(180g)
塩・こしょう	少々
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
にんじん5mm角	1/4本(30g)
ズッキーニ5mm角	1/4本(50g)
ミニトマト(十字切込)	4個
オリーブオイル	大さじ1(12g)
白ワイン	1/4カップ(50cc)
水	1/4カップ(50cc)
イタリアンパセリ	適量
レモン	適量



食改さんの ワンポイントアドバイス

塩分控えめな料理で、味気ないと思われそうですが、野菜本来の甘味やレモンなどの酸味をうまく利用することで、味にメリハリを出しています。また、かじきは、脂質は少なめで、タンパク質が豊富に含まれています。煮たり焼いたりさまざまな調理に適しています。みなさんもぜひお試しください。



明野支部
なかやま 礼子 会長



食改さんの
これならできるシリーズ



Let's COOKING

塩分を減らそう！

「塩分の摂りすぎは、血圧上昇により様々な病気を招くなど体に悪い」と言われています。日本の食卓は、塩分が多くなりやすく、日本人の塩分摂取量は多い傾向にあります。食生活改善推進員のみなさん(食改さん)が、旬の食材や出汁を上手に使用して健康的な食生活を送れるようアドバイスします。



健康レシピの
作ってみた動画は
こちら