

# おいしく減塩対策しよう

塩分のとりすぎは、高血圧や脳卒中といった生活習慣病の要因の一つとなるため、注意が必要です。今回は、摂取量の現状や減塩のポイントを紹介します。

【申】【問】 健康増進課（本庁2階）☎ 22-0506

## 成人1日あたりの食塩摂取量（筑西市）を知ろう



目標量：日本人の食事摂取基準（2020版）/ 現状：筑西市コホート調査（2015）

## 身近な食品の塩分量（目安）を知ろう

	食パン(1枚) 0.7g		味噌汁 1.5g		カレーライス 3.9g		醤油ラーメン 7.3g
--	-----------------	--	-------------	--	----------------	--	----------------

食改さんの  
これならできるシリーズ

Let's COOKING



### 減塩で健康生活！

麺類の汁は飲み干さない、味噌汁は1日1杯にする、だしで旨味を引き出すなども減塩対策になります。

下館支部  
菅谷 令子さん

## No.12 食改さんの 健康レシピ

### フライパンでチキン南蛮



熱量 376kcal たんぱく質 20g 脂質 30.2g 塩分 1.6g  
食物繊維 0.5g

#### 作り方

- 鶏肉は余分な脂を除き、数か所切れ目を入れ、塩こしょうを両面に振る。バットに入れ、小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をからめる。
- フライパンに油を1cm入れて170℃に熱し①を入れる。途中で上下をかえしながら、焼き色が付くまで7~8分揚げ焼きにする。
- きれいにしたフライパンに混ぜたAを入れ中火にかける。煮立ったら②を戻し入れる。
- ベビーリーフとレモンを添える。



関城支部  
鳥生 厚夫さん

#### ワンポイントアドバイス

酸味には、塩味を感じやすくする効果があります。  
レモンを加えて、おいしく減塩対策をしましょう。

#### 材料【4人分】

鶏もも皮つき肉	400g
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
溶き卵	2/3個
サラダ油	適量
酢	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/3
ベビーリーフ	40g
レモン(1/6のくし形切り)	4切れ

## 食生活改善推進員養成講座 参加者募集

調理実習をしながら、健康づくりの正しい知識を学びます。  
仲間と楽しみながら、健康づくりの輪を広げてみませんか。

- 期 間：10月3日（木）～令和7年3月（全7回）  
場 所：明野保健センター多目的室（新井新田）  
対 象：講座終了後、ボランティア活動ができる人  
定 員：先着 20 人  
参 加 費：2,000 円（テキスト代）  
申込方法：9月18日（水）まで  
健康増進課窓口又は電話で  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



一緒に健康について学びましょう。  
男性も大歓迎です。  
参加お待ちしています。



食生活改善推進員のみなさん