



健康情報リーフレット

Vol.97

9月は「元気県ぐんま21(第3次)推進月間」です！
食生活は「えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく」

群馬県では、健康寿命の延伸に向けて、県民の皆様に取り組んでほしい健康づくりの実践項目を「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として推進しています。今回は、第2条の「E えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく」の実践に向けて、減塩のコツを紹介します！

- ぐんま元気(GENKI)の5か条**
- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠 (運動・休養)
 - 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
 - 第3条 **N** なかま(仲間)をつくって 健康づくり (社会参加・健(検)診)
 - 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
 - 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔 (歯と口・こころの健康)

詳細は裏面をチェック！

… 食事を楽しみながらおいしく！減塩レシピ …

主菜 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ



(1人分)エネルギー 150kcal
食塩相当量 0.5g

- 材料 (4人分)**
- 木綿豆腐 ……240g
 - 片栗粉 …… 大さじ 2 と 2/3
 - 大豆油 ……大さじ 2
 - 豚ひき肉 ……60g
 - にんじん ……40g
 - もやし ……40g
 - サラダ油 …… 小さじ 1/2
 - A しょうゆ ……小さじ 2
 - 砂糖 ……大さじ 1
 - みりん …… 小さじ 2/3
 - 和風顆粒だし …… 0.8g
 - 水 ……20g
 - 片栗粉 …… 小さじ 2/3

- 作り方**
- ① 木綿豆腐を水切りして片栗粉をまぶす。
 - ② ①を大豆油で揚げる。
 - ③ にんじんは、せん切りにする。
 - ④ 鍋を熱して、サラダ油を入れ、豚ひき肉を炒める。
 - ⑤ ④ににんじん、もやしを加え、炒める。
 - ⑥ ⑤に A の調味料を水を加えて煮る。
 - ⑦ 水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつけてあんを作る。
 - ⑧ ②の揚げ出し豆腐に⑦のそぼろあんをかける。

とろみのあるあんをかけることで、調味料が少なくても味がからみ、おいしく食べられます。

<出典> 吾妻保健福祉事務所：減塩レシピ

副菜 にんじんスープ



- 材料 (4人分)**
- にんじん ……200g(中2本)
 - たまねぎ ……100g(中半分)
 - 米 ……25g
 - 水 ……540ml
 - 固形コンソメ ……1個
 - 牛乳 ……180ml
 - 塩 ……1g
 - こしょう ……少々

- 作り方**
- ① にんじんは薄い半月切り、たまねぎは薄切りにして、米は洗う。
 - ② 鍋に水、固形コンソメと①を入れ、野菜がやわらかくなるまでふたをして煮る。
 - ③ 粗熱をとりミキサーにかける。ミキサーにかけた後、鍋に牛乳を加えて、弱火にかけ、塩、こしょうで調味する。
 - ④ 盛り付ける。
- ※好みでフラッカーを添えるのもおすすめです。

(1人分)エネルギー 83kcal
食塩相当量 0.9g

<出典> 群馬県：うす味・減塩料理集

… 食塩のとりすぎは高血圧の原因に …

群馬県民の食塩摂取量の平均は 10.5g/日^{*1}で、目標の 7g^{*2}を上回っています。食塩のとりすぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患などの疾患につながります。まずは食塩摂取量を 1g 減らすことからチャレンジしましょう！

※1 群馬県：令和4年度群馬県民健康・栄養調査

※2 群馬県：群馬県健康増進計画「元気県ぐんま 21（第3次）」

… 食塩マイナス 1g のコツ …

普段の食生活で少し工夫をすることで、食事を楽しみながらおいしく食塩摂取量を減らすことができます。

食するときの工夫

- ・しょうゆやソースは味見してから「かける」より「つける」



- ・漬物は量と回数をひかえめに



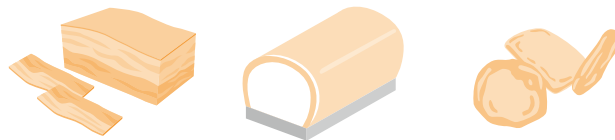
- ・めん類の回数を減らして汁は残す



汁を全部飲む
食塩相当量6g

汁を半分残す
食塩相当量4g

- ・見えない塩分に気をつける



ハムやベーコン、練り製品（かまぼこ、さつま揚げ等）などの加工食品は塩分が入っているので、料理の味付けはうす味に

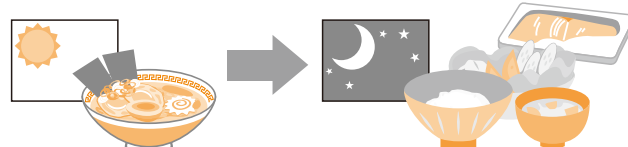
- ・汁ものは回数を減らしてうす味で具たくさんに



普通のみそ汁
食塩相当量1.2g

具たくさんのみそ汁
食塩相当量0.7g

- ・1日の中で塩分の量を調整する



昼ごはんでは塩分をとりすぎた日は、夜ごはんでは塩分が多い料理を食べすぎないようにする。

買うときの工夫

お店で食品やそうざい、弁当を買うときは、栄養成分表示を確認して、食塩相当量が少ないものを選ぶことがポイントです。

特に、パッケージに「塩分ひかえめ」、「減塩」などと書かれた商品は、食塩の量を減らして作られているので、選ぶときにチェック！

1パックあたり、1食あたり、100gあたりなど単位はさまざま

・エネルギー（熱量）
・脂質
・食塩相当量
5つは必ず記載されています

栄養成分表示
(1食あたり)

熱量 ○○○ kcal
たんぱく質 △△ g
脂質 ×× g
炭水化物 ●● g
食塩相当量 ▲.▲ g



例) お弁当