

みんなで減塩生活!!

事業管理部 保健看護管理室 健康支援課 管理栄養士 西澤 千春

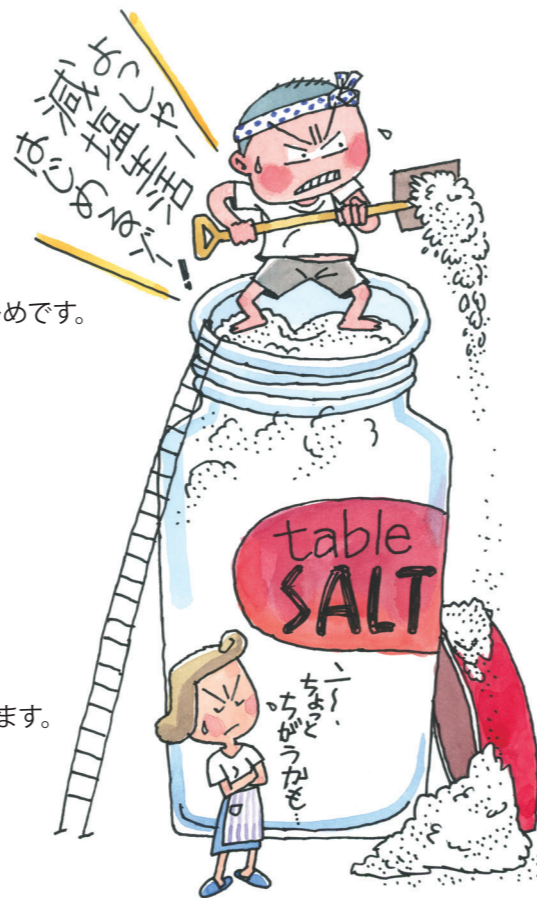
「減塩」が身体に良いことは広く知られています。

みなさんも「麺の汁を残す」「塩辛いものは少量にする」「減塩しょうゆなどで薄味にする」など、いろいろ実践されているのではないのでしょうか。

改めて簡単な減塩ポイントをご紹介します。

食べ方や選び方のポイント

- **スプーンやレンゲをやめてお箸で食べる**
お箸で食べることでお皿に汁が残り、口に入る汁の量が自然に減ります。
- **調味料はかけない**
調味料を小皿に入れて、つけて食べるようにすると塩分量が減らせます。
- **なるべく雑穀米や白飯を選ぶ**
調理パン、ピザ、麺、味付きご飯(すし、チャーハン、丼、炊き込みご飯)は塩分多めです。



味付けのポイント

- **外食・総菜・インスタントのソースやドレッシングなどを3/4に**
ソース、ドレッシングの量は多めについているので控えめに。
- **甘い調味料(砂糖・みりん)の使用減**
加えた甘味に比例して塩味も増えやすくなり、全体の味が濃くなります。
- **調味料の変更**
ケチャップをトマトピューレに替えると、トマトのうまみはそのまま減塩できます。
- **だしを変更**
だしの素(顆粒) → だしパック → 本格的な一番だしに挑戦。
(作っただしは、冷蔵庫で1日、冷凍庫なら約2週間保存が可能です)

電子レンジで簡単レシピ

秋ナスのポン酢七味ゴマ和え

塩分
0.5~0.7g

薄く切ると、少量の調味料で味が染みわたります。白ネギ、酢、ごま、七味が減塩でも美味しく食べられます。

材料(2人分)	
● ナス	小1本
● 白ネギ	1/3本
● ポン酢	小さじ2杯~3杯 (ナスの大きさに合わせて調整)
● いらごま・七味	少々 (お好みで)

作り方	
1	ナスを薄い半月切りにして水にさらす。お皿に入れてラップをかけ電子レンジ600Wで1分加熱し、ざるにあげ軽く水をきる。
2	ポン酢に1を入れ味をなじませ、みじん切りした白ネギ、いらごま、七味をまぜる。(ナスは、熱いうちにまぜるのがポイント)



環境にもやさしい秋味、ぜひご賞味ください

聖隷予防検診センター 事務長 池田 孝行

聖隷予防検診センターでは、人間ドックを利用される方の昼食「秋味」として、SGE♡プロジェクト※1(以下「SGE」)およびブルーレイクプロジェクト※2(以下「BLP」)とのコラボメニューを提供しています。

高尿酸血症予防をテーマとしてSGEの大学生が考案した料理に、BLPから提供頂いた、三ヶ日みかんの育成時に廃棄される「摘果みかん(青みかん)」を料理のトッピングとして活用、身体にも環境にも優しい一品に仕上がりました。

このメニューは2022年9~11月に当センターで人間ドックを利用される方に提供しています。

保健事業部は今後もさまざまな取り組みを通じて地域の方々の健康寿命の延伸に寄与していきます。

※1...SGE♡プロジェクト

主にAYA世代(15歳から39歳の思春期・若年成人)に向けて検診受診率の向上へつながる啓発活動を行っている当事業部と聖隷クリストファー大学によるコラボプロジェクト。2019年の立ち上げからこれまでに、市内および高校・大学生に向けた啓発活動や検診啓発アプリの開発支援、啓発動画の配信やがん検診無料クーポンのデザイン協力など、さまざまな活動を行っています。

※2...ブルーレイクプロジェクト

蒼い浜名湖を子どもたちの未来へ贈ることを目標として、自然・健康・農業・文化・家族をテーマに、環境と子どもに優しい取り組みを行っているプロジェクト。



▲メニューが採用された「SGE♡プロジェクト」の皆さん(左から小野田みなみさん、佐野綾美さん、河合姫香さん)



▲開発されたドック食「秋味」



▲「秋味」の開発に関わった「SGE♡プロジェクト」と「ブルーレイクプロジェクト」の皆さん