

# 小豆健康情報 メールマガジン

No.6

Theme テーマ

## 減 塩

健康、ということ。  
やっぱり、健康は大切。

みなさんは1日でどのくらいまで塩分を摂ってもいいか知っていますか？

1日の塩分摂取目標量は**男性 7.5g未満**、**女性 6.5g未満**とされています。

しかし、令和4年度国民健康・栄養調査によると1日で男性 10.5g、女性9.0gの塩分摂取をしているという結果が出ています。塩分が多いと高血圧のリスクが高くなり、高血圧を放置していると脳卒中や心筋梗塞のリスクも高くなります。

塩分を摂りすぎているか簡単にチェックできる「かるしおチェック」をして自分の食生活を見直しましょう。

### かるしおチェック

- みそ汁やスープを1日2回は飲む。または、ごはんのみそ汁は欠かせない。
- ちくわやかまぼこなど練り製品、ハム、ウインナーなどの加工品が好き。
- ごはんの友(梅干しや佃煮、漬物など)が好きで、いつも常備している。
- 外食することが多い。または、外食が好き。
- ごはんよりおかずの方が、食べる量が多い。
- 市販のお惣菜やインスタント食品をよく利用する。
- うどん、そば、ラーメンなどめん類のスープを半分以上は飲む。
- すしやどんぶりものが大好き。
- 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく利用する。
- おせんべいやスナック菓子をよく食べる。

参考:国立循環器病研究センター

チェック表の項目は食塩の摂りすぎに繋がる食習慣です。1つでもチェックがいたら**注意!**たくさんチェックがいたら**要注意**です!!

かるしおとは…  
国立循環器病センターが推奨する、「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の新しい考え方です。

## 減塩レシピ～ブロッコリーとささみの海苔ごま和え～



### ●材料(4人分)

- ・ブロッコリー 200g(1株)
- ・鶏ささみ 2本
- ・酒 大さじ1
- ・焼き海苔 半切1枚
- ・減塩しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・ゴマ油 大さじ1
- ・いりごま 大さじ1

### ●作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ② ささみはフォークでいくつか穴をあけ、酒をふりかけて、①に入れさらに600Wで2分加熱する。
- ③ 減塩しょうゆとみりんを別容器に入れ、600Wで50秒加熱。
- ④ ②のささみの粗熱が取れたら水分を捨ててほぐし、③とゴマ油を回しかける。
- ⑤ いりごま、ちぎった焼き海苔を和えたら完成。

Point!  
減塩しょうゆで塩分を抑え、ごまで風味をプラスしました。

1人当たり:エネルギー97kcal タンパク質 9.7g 脂質 4.6g 炭水化物 5.8g 食塩相当量 0.3g