

# うどん県 耳より情報

第21号  
平成27年  
2月19日  
発行

- 今日からはじめる減塩生活
  - うつ予防講演会の案内
  - 三星ヘルシーランチ店情報⑧
  - お手軽野菜料理レシピ
- キヤベツステーク

## 今日からはじめる

## 減塩生活

日本人の塩分摂取量は減ってきており、平成25年の調査では1日10g程度になりました。塩分摂取の目標値は、以前10g未満でしたが、現在は、**男性8g未満、女性7g未満**となっています。高血圧の人はさらに低く**6g未満**です。

人間が生きていくには、塩分は大変重要です。しかし、1日に必要な塩分は2g程度で、摂りすぎると高血圧や胃がんになりやすくなります。急に薄味にすると食べにくいですが、味覚は慣れていくものです。徐々に薄味にして、減塩を進めていきましょう。

### 塩分チェック表

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯位	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回位	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	アジの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分位飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週位	1回/週位	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週位	1回/週位	利用しない
家庭の味付けは外食と比べてどうですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
合計				点	



減塩に取り組むには、自分がどのくらい塩分をとっているか知ることが第一歩。チェック表で確認してみましょう。

無理なくおいしく減塩生活を続けるためのポイント

★習慣的にしょうゆなどをかけない  
かける前にまず食べてみましょう。十分に味がついているかも。

★しょうゆやソースは「つける」  
直接かけずに小皿にとって「だけ」で食べましょう。

★見えない塩分に気をつける  
かまぼこなどの練り製品や、ハムやベーコンなどの加工食品には塩分がたくさん含まれているので、食べ過ぎに注意しましょう。

★麺類のスープは残す  
ラーメンやうどんなどの麺類のスープには塩分が多いので、あまり飲まないようにしましょう。

★酸味や香りを効かせる  
レモンやすだちによる香りづけやしょうが、みょうが、青じそなどの薬味を使うと薄味でもおいしく食べられます。

★汁物は具たくさんに  
みそ汁やスープなどは液体の部分に塩分が多く含まれているので、具たくさんにして、液体部分を減らしましょう。

★食へ過ぎに注意  
せっかく減塩しても、食へ過ぎてしまつては、結局塩分の取りすぎになります。



合計点	塩分摂取量
0 ~ 8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9 ~ 13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14 ~ 19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

## うつ予防講演会

With こころのなやみ相談会のご案内

「こころの病気」を患われる方も多い昨今、こころを健康に保つための講演会を開催します。精神科医の枝廣先生の落語がセットになった楽しい講演です。たくさんのご参加をお待ちしています。

日時:平成27年 3月4日(水)

13:30 ~ 15:30

場所:ツインパルながお 大会議室

(さぬき市長尾名 1494-1)

講演:「ストレスに負けない健康なこころづくり」

講師:枝廣 篤昌 先生(高座名:芸乃虎や志)

(財)新居浜精神衛生研究所附属豊岡台病院院長

定員:100名程度(参加費無料)

締切:平成27年2月27日(金)

申込:0879-29-8263

保健対策課 田村・中村



### こころのなやみ相談会

講演会終了後から16:30まで、保健師、精神保健福祉相談員がこころの悩み相談に応じます。

先着順に10名程度の予定です。

詳しくは講演会申込先にお問い合わせください。

## 三つ星ヘルシーランチ店情報 ⑧

野菜たっぷりでカロリー控えめのおいしいランチを提供している「三つ星ヘルシーランチ店」をご紹介します。

さぬき市の **わがまんま** さんです。

すてきな器に創作料理がいろいろ。おかずの種類が多いので、カロリー控えめなのに、とっても満足。

目でも舌でも楽しめるランチを是非お試しください。

### わがまんま

TEL: 087-894-9020

時間:11:30~14:00

定休日:土曜・日曜・祝日

日替りランチ ¥1,200

予約制です



うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪  
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう!!

### お手軽野菜料理レシピ

## キャベツステーキ

材 料 2人分

キャベツ	1/4個
油	小さじ1
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	大さじ4
カレー粉	少々
刻みパセリ	少々

- ① キャベツは芯をつけたままくし形切り。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツを並べて、塩・こしょうする。
- ③ 片面に焼き色がついたら裏返し、水を大さじ1~2杯程度入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ キャベツが柔らかくなったら、とろけるチーズをのせ、カレー粉をふりかけて再び蓋をして、チーズがとろけるまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛りつけて、刻みパセリをふる。



簡単にできる野菜料理です。

★フライパンで焼かずに、キャベツをお皿にのせてラップをして電子レンジにかけ、その後、チーズやカレー粉をのせてもう一度電子レンジにかけると、もっとお手軽です。

★キャベツがいっぱい食べられます。

★春キャベツが甘くておすすめ。

参考: クックパッド