

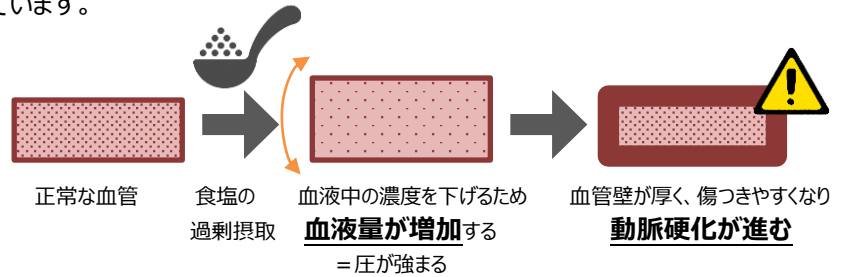
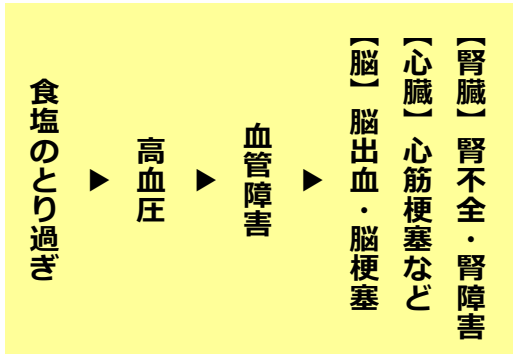
食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

おいしくできる、減塩のコツ



食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こしやすく、動脈硬化を進めてしまう

食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こしやすく、脳卒中や心筋梗塞、腎障害などの原因になります。なお、高血圧症の原因は、食塩のとり過ぎ以外にも遺伝や肥満、ストレス等がありますが、身体の仕組みとして塩の過剰摂取の影響があることが知られています。



あてはまる項目が多いほど、塩のとり過ぎに ～塩をとり過ぎ県民の10の食習慣～

<input type="checkbox"/> 食事は満腹になるまで食べる	<input type="checkbox"/> たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる
<input type="checkbox"/> 主食を重ねて食べる (例:ラーメン+チャーハン、うどん+丼、おにぎり+カップ麺)	<input type="checkbox"/> めん類の汁を1/3以上飲む
<input type="checkbox"/> 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる	<input type="checkbox"/> 濃い味付けを好んで食べる
<input type="checkbox"/> 煮物を1日に4皿以上食べる	<input type="checkbox"/> 外食を週に2回以上する
<input type="checkbox"/> 漬物を1日に2種類以上食べる	<input type="checkbox"/> 毎日飲酒する

引用：新潟県民 760 人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析(新潟県立大学/2013-2015) 「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成/2015

【減塩のコツ】食べ方の工夫や料理のポイントをおさえよう

塩味を 香り におきかえる 香味野菜や香辛料を使うことが濃くなくても美味しくするコツ	塩味を 酸味 におきかえる 醤油のかわりにポン酢にすると塩分量が約 1/2 に	練り物は 細かく 切って 他の食材と混ぜて食べることで減塩に	他のおかずとの バランス を 味いに濃淡をつけると満足度アップ
--	---	--	---



煮つけにすると、
高塩分になりがち(1人分 1.5g)
↓
香辛料：カレー粉を使ったムニエルにすると、
塩分を約 1/3 に減らしても美味しく食べられる

減塩のコツを使った献立を公開中↓



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



発行：見附市健康福祉課 健康づくり係
〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370