

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

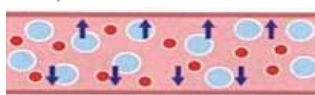
# 今日から実践！おいしく減塩

## 食塩を摂りすぎるとどうなるの？

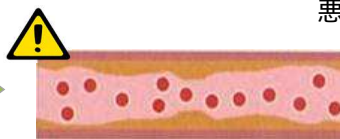
食塩の摂り過ぎは、高血圧を引き起こしやすく、血管が傷つくことで動脈硬化が進み、脳卒中、心臓病、腎臓病などの原因になります。1日の食塩摂取量の目標は、**男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**（高血圧の予防・治療のためには**6g 未満**）ですが、新潟県民（成人）の一人当たりの摂取量は、現状**男性 11.0g、女性 9.7g**です。この機会に、塩との上手な付き合い方を考えましょう。

私たちが食事でもった塩は、血液中に入ります

↓ 食塩の過剰摂取

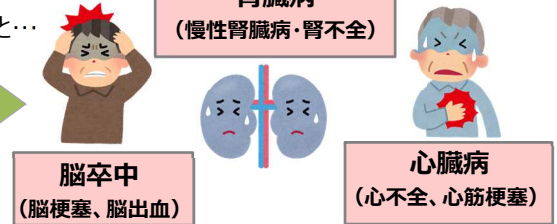


血液中のナトリウム濃度を下げるために、**血液量が増加し、血管に圧力がかかる**これが**高血圧！**



圧力に耐えられるように、血管壁が厚くなり、傷つきやすくなるこれが**動脈硬化！**

悪化すると…



様々な疾病の発症リスク大！

## 【減塩のコツ】無理なくできることから始めよう

### 1. 食べる・選ぶときのひと工夫

<p>① 塩分の多い食べ物を知ろう ※加工食品は、塩分量が多めのため注意</p> <p>味つけごはん、丼ぶり パン (菓子パン・惣菜パンも含む) めん類 インスタント、レトルト食品 干物、魚卵 加工肉、練り製品 せんべい、スナック菓子</p>	<p>② 「栄養成分表示」を見るクセをつける</p> <table border="1"> <tr><td>栄養成分表 (100g あたり)</td></tr> <tr><td>総量</td><td>〇〇〇kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>〇〇〇g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>〇〇〇g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>〇〇〇g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>〇〇〇g</td></tr> </table>	栄養成分表 (100g あたり)	総量	〇〇〇kcal	たんぱく質	〇〇〇g	脂質	〇〇〇g	炭水化物	〇〇〇g	食塩相当量	〇〇〇g	<p>③ 野菜・果物の「ちよい足し」で減塩</p> <p>野菜や果物には、摂り過ぎた食塩(ナトリウム)を身体の外に排出してくれる<b>カリウム</b>が豊富に含まれるため減塩に効果あり</p>
栄養成分表 (100g あたり)													
総量	〇〇〇kcal												
たんぱく質	〇〇〇g												
脂質	〇〇〇g												
炭水化物	〇〇〇g												
食塩相当量	〇〇〇g												
<p>④ 調味料は「かける」より「つける」</p> <p>減塩調味料を使うこともおすすめ！</p>	<p>⑤ 麺の汁は残す</p> <p>全部飲み干す 7~8g 半分残す 3~4g 汁は全部残すのが1番ですが、半分残すだけでも十分減塩になります◎</p>	<p>⑥ 薄味だからといって、食べ過ぎに注意</p> <p>薄味にしても、たくさん食べれば<b>減塩になりません</b></p>	<p>⑦ 外食やスーパー、コンビニ弁当は食べ過ぎに注意！</p> <p>レストラン、ファーストフード、コンビニ弁当は、濃いめの味つけが多いです</p>										

### 2. 作るときのひと工夫

<p>① 香りを活かす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・香味野菜や香辛料でアクセントをつける</li> <li>・煮物や汁物の仕上げにごま油やオリーブ油を1滴たらす →コクと旨味アップ</li> </ul>	<p>② 塩味を酸味におきかえ</p> <p>醤油の代わりにポン酢にすると塩分量が約1/2になりますよ</p>	<p>③ 味にメリハリをつける</p> <p>しっかり味のついた料理1品 + 薄味1~2品 で満足感アップ</p>	<p>④ 材料の表面に味をつける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮物は、<u>出汁だけで煮て材料に火が通ったら最後に醤油を加える</u></li> <li>・魚や肉には、<u>下味をつけず最後にタレを絡める</u></li> </ul> <p>表面に味をつけることで、舌に直接味が伝わり塩味を感じやすくなりますよ</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

裏面に、減塩ポイントを活かしたメニューを紹介中！

見附市は『みんなであつづける食生活みつけ』の取組をすすめています



みつけ食育応援サイト



見附市子育て支援サイト スマイルみつけ

