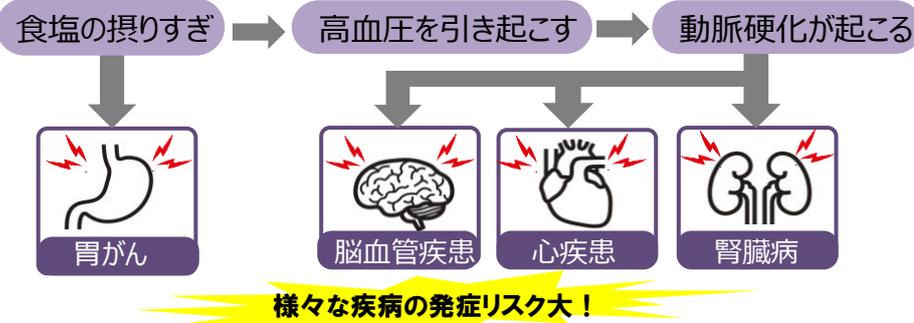


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

毎日コツコツ！減塩で高血圧対策



塩分の摂りすぎは、様々な疾病の発症リスクが高くなる



見附市の死因順位

- 1位 悪性新生物(がん) 県内ワースト4位
- 2位 心疾患(高血圧症を除く)
- 3位 老衰 県内ワースト14位
- 4位 脳血管疾患
- 5位 不慮の事故

令和6年度新潟県福祉保健年報より

食塩を過剰摂取すると血液中のナトリウム濃度が高くなります。すると体は、その濃度（浸透圧）を一定に保とうとして水分を溜め込むため、血液量が増え、血管に強い圧力がかかる「高血圧」を招きます。この高血圧の状態が続くと血管が傷つき「動脈硬化」へと進行し、脳・心臓・腎臓など様々な臓器に健康障害をもたらします。そのため日頃から食塩の過剰摂取に注意しましょう。

食品に含まれる塩分量はどのくらい？1日の食塩摂取目標量と比較

高血圧症の人	女性	男性
現状摂取量 9.2g (20歳以上平均値)	現状摂取量 9.2g (20歳以上平均値)	現状摂取量 11.2g (20歳以上平均値)
↓ -2.7g	↓ -2.7g	↓ -3.7g
目標量 6.0g 未満	目標量 6.5g 未満	目標量 7.5g 未満

【参照】新潟県 R5 年県民健康・栄養実態調査結果、日本人食事摂取基準 2025 年版

	1g	2g	3g	4g	5g	6g	7g	8g
食品に含まれる塩分量	ウインナー1本 約 0.5g	塩鮭・甘塩(甘口) 約 1.4g	梅干し 10g 約 1.8g	ローズハム 1枚 約 2.3g	カップヌードル 4.9g	きつねうどん 約 5.5g	しょうゆラーメン 7.3g	1食だけで塩分量が約1日分!??
	食パン1枚 約 0.7g	塩漬けきゅうり 30g 約 0.8g	みそ汁 1杯 約 1.5g	にぎり寿司 10貫 約 2.0g	牛丼 2.8g	照り焼きバーガーセット 5.1g	※麺類はスープが塩分の半分以上を占める	

【参照】女子栄養大学出版部「第5版塩分早わかり」

我慢しない減塩に挑戦！選ぶ・作る・食べるコツ

<p>★「栄養成分表示」を確認して商品を選ぶ</p> <p>栄養成分表示(1食あたり)</p> <p>エネルギー 670kcal たんぱく質 20.5g 脂質 23.6g 炭水化物 89.5g ナトリウム 1347mg (食塩相当量 3.3g)</p> <p>表示単位は 100g、1食、1個分あたりなど食品ごとに異なります。内容量と合わせて確認しましょう。</p> <p>〈ナトリウム量から食塩相当量への計算式〉 (例) ナトリウム量 1347 (mg) × 2.45 ÷ 1000 = 食塩相当量 3.3 (g)</p>	<p>★料理の味付けを工夫する</p> <p>うま味をいやす (かつお節や昆布などのダシ)</p> <p>酸味(レモン, お酢)をいやす 醤油をポン酢に変えるだけで塩分量は約 1/2 に♪</p> <p>香味野菜や香辛料で味を引き立たせる</p> <p>料理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 up!</p>
<p>★汁物は具たくさんにする</p> <p>具が少ない味噌汁 約 1.5g</p> <p>具たくさん味噌汁 約 1.2g</p> <p>0.3g 減塩</p>	<p>★麺の汁を残す</p> <p>全部飲み干す 7~8g</p> <p>半分残す 3~4g</p> <p>約 1/2 減塩</p>
<p>★野菜・果物をしっかり食べる</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カリウムが豊富に含まれるため減塩に効果あり!</p>	<p>薄味にしてもたくさん食べるとその分、塩分の摂取量は多くなります。食べ過ぎには注意しましょう!</p> <p>1皿 0.5g → 2皿分 1.0g</p>



みつけ食育れしぴ

☆1日の食塩相当量の目標量☆
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩 3g未満
野菜 140g以上

見附市は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすすめています



- 雑穀ごはん
- 鮭のアクアパッツァ
- 焼きかぶのマスタードサラダ
- トマトジュース de トマトスープ
- もちもちフルーツヨーグルトクレープ



献立のレシピ
公開中

1人分 **628kcal** 食塩相当量 **2.7g** 野菜 **183g**

マスタードがアクセント★

焼きかぶのマスタードサラダ

材料(4人分) 調理時間:約10分

・かぶの根 (皮むき、いちよう切り)	240g
・かぶの葉 (3cm幅)	60g
・まいたけ (手でほぐす)	60g
A	
・マヨネーズ	20g
・粒マスタード	大さじ2



▶69kcal、食塩相当量 0.3g、野菜量 90g

作り方

- 1 魚焼き用グリルにアルミホイルを敷き、かぶの葉・かぶの根・まいたけの順にのせる。
- 2 中火で5分ほど焼き、様子を見て追加焼きする。
※焦げが気になる場合、アルミホイルを上から被せてください。
- 3 ボウルに入れてAと混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

旬野菜 かぶ



葉や茎のカロテン含有量は、小松菜とほぼ同等

- ▶カリウム…ナトリウムの排出を促進し、血圧抑制、むくみ解消作用に期待できる。
- ▶β-カロテン…抗酸化作用により、動脈硬化や老化、生活習慣病の予防に効果があるとされる。
油を使った調理をすると吸収率がアップするため、炒め物やきんぴらなどがオススメ。
- ▶ジアスターゼ (消化酵素) …消化を助け、胃もたれや胸やけを防ぐ。

※参考文献 エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



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 健幸づくり係
〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370