

ムリなく続ける 減塩習慣

塩分の摂りすぎは血管に負担をかけ、脳血管疾患や心疾患のリスクを高めます。健康維持に減塩は不可欠ですが、無理な薄味は長続きしません。取り組みやすい減塩の工夫についてご紹介します。

少しの工夫で
おいしく減塩を
目指しましょう！

塩分は1日男性 **7.5g** 未満、女性 **6.5g** 未満が目標量です

※高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも **6.0g**/日未満

(日本人の食事摂取基準 2025 年版より)

減塩商品を上手に活用

多くの減塩商品が市販されています。うまく取り入れることで、無理なく塩分を減らすことができます。

<減塩調味料>



<減塩商品>



「栄養成分表示」をチェック

食品を買う時は、栄養成分表示の
「食塩相当量」を確認し、少ないもの
を選ぶようにしましょう。

買うときにチェック！



栄養成分表示
(100g当たり)

熱量	00kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

汁物のひと工夫

塩分を多く含む汁物は**1日1杯**を目安にしましょう！

だしをきかせる！

だしのうま味で、薄味でも
満足感がアップします。



具を多くする！

具たくさんにすることでお碗の中の
汁の量が減り、自然に減塩できます。



めん類のスープは残す！

麺類はスープを残すことで、塩分の摂取量を半分以上に減らすことができます。

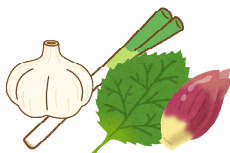
風味とアクセントで塩分オフ

酢・柑橘類の酸味や香味野菜などの風味、香辛料などを活用すると、
味にメリハリがついて減塩につながります。

酸味



香り



辛み



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください、健康課までご連絡ください。

マバックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

低カロリー・バランス食レシピ No.234

家庭でつくってみよう！ 減塩メニュー

今月は“食生活改善推進協議会”

考案メニュー

鶏ハムと温野菜のマスタードソースがけ



塩分
0.9
g

【栄養価】1食分

エネルギー 197kcal/たんぱく質 27.5g/脂質 4.1g/炭水化物 17.3g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g
80g

1日の
目標量の
1/5以上

【材料】2人分

鶏むね肉(皮なし)	200g	ソース	
砂糖	小さじ1	プレーンヨーグルト	40g
塩	1g	A 粒入りマスタード	大さじ1
ブロッコリー	80g	はちみつ	小さじ1
かぼちゃ	80g		

【作り方】

- ① 鶏むね肉は包丁で切込みを入れて開き、厚さを均一にする。フォークで両面を刺して穴を数か所あけ、砂糖、塩の順によくすり込んでおく。
- ② ラップの上に①の鶏肉を横長にして置き、手前からきつく巻く。ラップで二重に包み、端は輪ゴムでとめておく。更に耐熱性ポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて中火にかける。再沸騰したら、弱火で20分加熱する。火を止めて蓋をし、20～30分放置する。
- ④ Aを混ぜ合わせてソースをつくる。
- ⑤ かぼちゃは5mmの薄切り、ブロッコリーは一口大の小房に切る。耐熱容器にかぼちゃとブロッコリーを並べ、全体に小さじ1の水(分量外)をふりかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱し、柔らかくなったら皿に並べる。
- ⑥ ③のポリ袋、ラップを外し、5mm厚さに切る。⑤の皿に並べてソースをかける。

しっとり鶏ハムに、ヨーグルトの酸味やはちみつのコク、粒マスタードの辛みを利かせた減塩ソースを合わせました。

にんじんとオレンジのマリネ



塩分
0.8
g

【栄養価】1食分

エネルギー 105kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 5.9g/炭水化物 13.5g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g
75g

1日の
目標量の
1/5以上

【材料】2人分

にんじん(中)	1本
くるみ(素焼き)	2粒
オレンジ(果肉)	1/2個分
オレンジ(果汁)	1/2個分
塩	小さじ1/4
レモン汁	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんは千切りにし、お湯でサッと湯がいて冷ましておく。
- ② くるみは荒きざみにしておく。
- ③ オレンジ 1/2 個は皮をむき、薄皮から果肉を取り出しておく。後の 1/2 個分は絞って果汁を取り分けておく。
- ④ ボウルにオレンジの果汁、塩、レモン汁、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせておく。
- ⑤ ④のボウルに、にんじん、くるみ、オレンジの果肉を加えて混ぜ合わせる。

オレンジの甘味と酸味で塩分控えめでも美味しく仕上がります。くるみの食感と香ばしさでさらに満足感がアップします。

！塩分 とはきいていませんか？

中央保健センター・健康テラスに“塩分・栄養診断”を常設しています。食べた内容を入力すると推定塩分量や栄養バランスがわかります。ぜひ健康チェックにぜひお越しください！



詳しくはこちら➡



健康課(中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683