



レモンだより

減塩ってどうやればいいのか？

Vol.3

東京都の調査(※)によると、西多摩地域住民の約7割の方が、男女とも食塩摂取量が日本人の食事摂取基準の目標量を上回っています。

現在、国で定められている食塩摂取目標量（成人）は、

男性7.5 g/日未満 女性6.5 g/日未満です。

減塩はどなたにも必要です。減塩は、高血圧の予防と思われがちですが、脳梗塞、脳出血のような脳血管疾患を予防するほか、腎臓病、骨粗しょう症の予防にもつながります。

どう工夫すればいいの？

減塩の工夫いろいろ

まずは**回数、量**を減らす！

薄くしても量が多ければ減塩になりません。

● 汁物



- 具を増やして汁を少なくする。
- 粉末だしは有塩から無塩の商品に変更する。

● めん類



- 汁を残す。
汁に含まれる食塩分が減塩できます。

● ごはんの友 (つけもの・佃煮など)



- 常時食卓におかない。
- しょうゆをかけない。
(つけものの場合)

● 干物・塩蔵加工品



- 塩蔵品を生魚に変更する。
塩蔵品は、100gの魚に対して1.5g程度の食塩が含まれています。生魚に塩をふって調理する塩焼きは、食塩量が塩蔵品の半分程度で、十分おいしく食べることができます。

香味のある食品は、食塩控えめの味を引き立てます

汁物に七味唐辛子やこしょう、肉や魚に酢やレモン、和え物に大葉やゆずなどを使うことでその香りや辛味、酸味が味のアクセントになります。

これらの香味食品を上手に活用することで、薄味でもおいしく食べることができます。

★薄味の炊き込みごはんには、こんなトッピングがおすすめです★



ひじきとツナの炊き込みご飯
(市ホームページ掲載)