

北海道スマイルキャラバン in 中標津町 に参加！

～減塩ブースを出しました～

平成 29 年 8 月 26～27 日の 2 日間、高血圧予防に効果が期待できる“減塩”をテーマとしたブースを出しました。

食品に含まれる塩分量の展示や塩分クイズ、減塩方法について来場者の方々に情報提供をさせて頂きました。



塩分量の展示
意外に沢山の塩が含まれています。



普段気をつけられる減塩のポイントをお伝えしています。※資料参照



減塩クイズに回答してくれた方に、
“おいしく減塩 1 日マイナス 2 g”
ボールペンプレゼントしました！



沢山の方にお立ち寄り頂き、
ありがとうございました！



会員が作成し、
配付した資料

食生活改善推進員協議会

私達の健康は私達の手で



減塩の必要性について

塩分は私達の体に欠かせないものですが、過剰摂取すると高血圧や胃ガンの発症リスクを高める心配があります。

1日の塩分摂取目標量は男性8g、女性7g、高血圧症の方6gです。

さあ、減塩！

減塩のコツ

- | | |
|---|---|
| <p>① 新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理</p> <p>② 香辛料、香味野菜や
果物の酸味を利用する
コショウ、七味、生姜
柑橘の酸味を組み合わせる</p> <p>③ 減塩の調味料を使う
酢、ケチャップ、マヨネーズ、
ドレッシングを上手に使う</p> <p>④ 具だくさんの味噌汁とする
同じ味付けでも減塩できる</p> | <p>⑤ 外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている</p> <p>⑥ つけものは控える
浅漬けにして少量に</p> <p>⑦ むやみに調味料は使わない
味付けを確かめてから使う</p> <p>⑧ めん類の汁は残す
全部残せば2～3g
減塩できる。</p> |
|---|---|

(日本高血圧学会のホームページから作成)

出汁を取っていますか？

出汁を取り味噌汁やスープ、煮物など作れば、旨みやコクの美味しさで塩分を減らすことができます。
『昆布とかつお節』『昆布としいたけ』この組合せで出汁をとると、相乗効果でより美味しさがアップします。

一番だしの作り方

水1リットル 昆布10g かつお節20g

- 1、昆布を乾いた布で軽く拭き汚れを取る
- 2、水に昆布を入れ中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す
- 3、沸騰したら弱火にしてかつお節を入れる
- 4、2～3分置いて、布又はキッチンペーパーでこす



加工食品の塩分 どれだけ減らせる？

ソーセージ

ソーセージは切り込みを入れたり小ぶりに切ってから茹でると塩分を少し減らせます。

かまぼこ

千切りにして水に浸すと5分でも食塩量が約半分に減らせます。

ちりめんじゃこ

水につけると5分で約6割が減らせます。