



# 塩分を減らしましょう

山形県民の食塩摂取量(20歳以上)は12.2gと目標の8g<sup>(※1)</sup>に達していません。  
高血圧の原因のひとつに食塩の摂り過ぎがあげられます。おいしく減塩し健康長寿を延ばしましょう。

## 塩分を控えるための12ヶ条<sup>(※2)</sup>

- ①薄味に慣れる
- ②漬物・汁物の量に気をつける  
漬物は浅漬けか塩出したものに、汁物は野菜を多くし具沢山にしましょう。麺類を食べるときは、汁を残すようにしましょう。
- ③効果的に塩味を  
塩は食品の表面にさっとふりかけると、少なくとも塩分を感じます。
- ④「かけて食べる」より「つけて食べる」
- ⑤酸味を上手に使いましょう  
かんきつ類や酢などを利用しましょう。
- ⑥香辛料を使って味付けに変化を
- ⑦香りを利用して  
香りのある野菜、海苔、かつお節などを加えると、薄味のメニューにも変化もつきます。
- ⑧香ばしさも味方です  
焼き目をつけたり、炒った胡麻やくるみなどで和えると香ばしさができます。
- ⑨油の味を利用して  
揚げ物、炒め物、ごま油やオリーブオイルを食べる前に少しかけることで風味が増します。ただし、使いすぎないように気をつけましょう。
- ⑩酒の肴に注意  
酒の肴に合う料理は塩分が多く含まれるものが多いので少量にしましょう。
- ⑪練り製品・加工食品には気をつけて  
塩分の多い食品のため、食べる量に気をつけましょう。
- ⑫食べ過ぎないように  
薄味でも沢山食べれば塩分の量もカロリーも多くなります。減塩の調味料や食品も使いすぎれば塩分も増えます。

(※1) 山形県健康やまがた安心プラン H25年3月

(※2) 厚生労働省 HP「高血圧を防ぐ食事」より



## の重ね蒸し

《材料》 2人分

豚ばら肉	150g	中華だれ	
白菜	2枚(150g)	ねぎ	20g
にんじん	20g	しょうが	1かけ
しいたけ	3つ(40g)	にんにく	1/2かけ
塩	少々	酢	大さじ1・1/2
酒	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2/3	砂糖	小さじ1

《作り方》

- ① にんじんはスライサーで薄くスライスし、しいたけはそぎ切りにする。
- ② 鍋に白菜、豚肉、にんじん、しいたけを順に重ねる。
- ③ 酒、塩を加えて中火で15分蒸し焼きにする。
- ④ 仕上げにごま油をまわしかける。
- ⑤ 中華だれ(材料をすべてみじん切りにして混ぜる)につけて食べる。

1人あたりの栄養成分

エネルギー	355.4kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	27.3g
塩分	0.9g



2つ分  
3つ分  
です。

毎月19日は「家族団らんの日」  
毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域保健福祉課 Tel.0233-29-1267  
山形県健康長寿推進課健康づくり担当Tel.023-630-2919