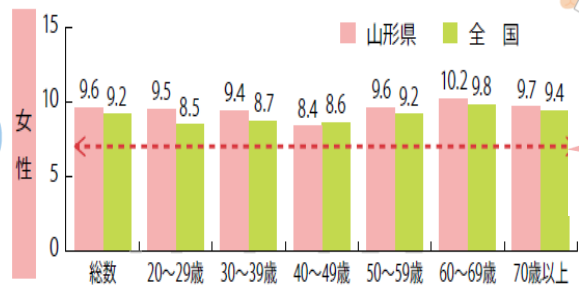
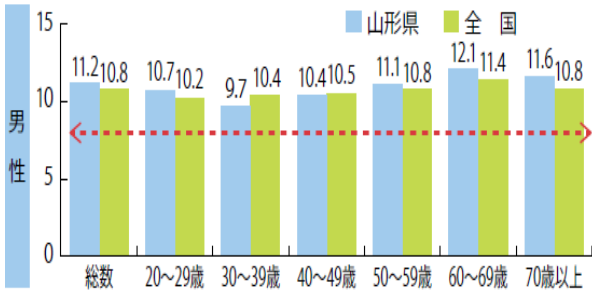


減塩生活ははじめませんか？

あと約**3g**の減塩が必要よ。



平成28年山形県県民健康・栄養調査の結果によると、県民の食塩摂取量は、男女とも目標量より**2g~3g**オーバーしています。食塩摂取量が多い状態が続くと、高血圧につながりやすく、脳血管疾患、心臓病などの発症のリスクが高くなるため注意が必要です。



毎日少しずつ...減塩のコツ



1 生姜などの香味野菜や果物の酸味、香辛料を利用する。



2 酢、マヨネーズ、ドレッシング等、低塩の調味料を活用する。



3 魚肉加工食品は控えめに。見えない塩分が隠れています。



4 食卓では、むやみに調味料を使わないようにする。



5 麺類の汁は残しましょう。全部残すと2~3gの減塩に！



ゆずの香りで減塩！ ぶい大根



材料（1人前）

ぶり切り身	70g
大根	100g
Aだし汁	80ml
A醤油	小さじ1(6ml)
Aみりん	小さじ1(6ml)
A砂糖	小さじ1(3g)
Aしょうが(チューブ)	2g
ゆず皮	適量(1g程度)

【栄養成分表示】

*減塩ぶり大根 1人分	
エネルギー	289kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	12.9g
炭水化物	10.8g
食塩相当量	1.0g

作り方

- ①ぶりは半分に切り、熱湯をサッとかけ、冷水にくぐらせ、生臭さをとります。
- ②大根は厚さ1cmの半月切りにします。耐熱容器に入れ、水大さじ1杯をぶり、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で約5分加熱します。
- ③深めの耐熱容器にAと水気を切った大根と、ぶりを入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約8分加熱します。
※途中で全体に煮汁をかけると、よりきれいに仕上がります。
- ④最後にゆず皮をのせて完成です。
☆ゆず果汁を加えるとさらに風味豊かになります。

【1食の献立例】

- ・ご飯
- ・冬野菜たっぷりみそ汁
- ・減塩ぶり大根
- ・ほうれん草の二色浸し
- ・果物(りんご)



1食分の栄養成分表示

1食分 - 723kcal / たんぱく質 27.4g / 脂質 16.6g
炭水化物 102.0g / 食塩相当量 2.2g

資料作成 (問い合わせ先)

山形県村山保健所地域健康福祉課 Tel 023-627-1357
山形県健康づくり推進課 Tel 023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション 平成30年度7号