

減塩でリスクを減らそう脳卒中

健康づくり

かんたん

ヘルシー

# 減塩レシピ集

LOW  
Salt

The graphic features the words 'LOW' and 'Salt' in large, blue, sans-serif font. The letter 'O' in 'LOW' contains a circular image of a Japanese dish, likely a tempura roll. The letter 'a' in 'Salt' contains a circular image of a vegetable medley. To the right of the word 'Salt', there is a blue icon showing a small bowl of salt with a downward arrow pointing to a larger bowl, symbolizing salt reduction.

## ■目次

はじめに	1
脳卒中とは？	2
脳卒中の予防は？	
ポイント1 「食塩」1日2g減を！	3
食塩を無理なく減らす7つのポイント	4
惣菜や外食選びのコツ	6
ポイント2 「野菜」はたっぷり	7
ポイント3 「脂質」ひかえめで	8
ポイント4 普通体重を維持しましょう！	9
減塩レシピ	
○主菜 魚介類	
きのこたっぷり 秋鮭の野菜あんかけ	10
トロピカルきびなご南蛮	11
にらえびギョーザ	12
肉類	
和風根菜シチュー	13
ヘルシーハンバーグ	14
鶏肉と彩り野菜の酢豚風	15
にがりの肉詰め 銀あんかけ	16
鶏肉とパパイアとパプリカのカレー炒め	17
卵類	
虹色の朝	18
○副菜	
とろろみぞれで野菜のグリル	19
切干し大根のうま煮	20
とうがんとサラダ豆の寄せ物	21
切干し大根のポン酢和え	22
トマトとカテージチーズのサラダ	23
我が家のハッピーサラダ	24
スパイシー卵の花	25
○丼物・麺類	
鯛茶漬	26
豆乳うどん	27
よく使われる調味料に含まれる食塩量を知りましょう	28
脳卒中にかかりやすいかどうかをチェック！	29



## はじめに

鹿児島県では、高齢化やライフスタイルの変化等により、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などいわゆる「生活習慣病」が増加傾向にあり、その予防対策が保健医療分野の重要な課題になっています。

中でも、「脳卒中」は、人口10万人あたりの死亡者数が全国でも上位にあり、また、高齢者の方が介護の必要な状態になる最大の要因でもあります。

このため、県では、平成23年度に脳卒中対策プロジェクトを立ち上げ、市町村や関係団体と連携して、脳卒中の発症・重症化の予防に取り組んでいます。

今回、プロジェクトの一環として、「食塩少なめ」「野菜たっぷり」「脂質控えめ」で、家庭で簡単に作れるメニューを県民の皆様から御応募いただき、栄養学の専門家による選定を経て、「かんたん ヘルシー 減塩レシピ集」を作成いたしました。

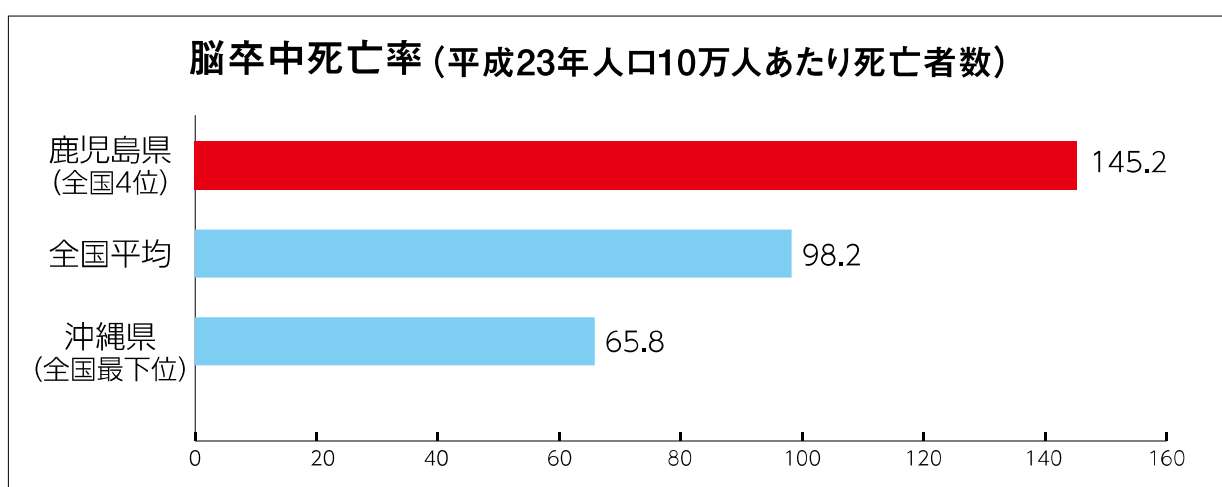
レシピをお寄せいただいた皆様に深く感謝を申し上げますとともに、このレシピ集が御家庭や地域で県民の皆様の健康づくりに御活用いただけるよう願っています。

# 脳卒中とは？

脳の血管がつまったり、破れたりすることにより、脳が障害をおこす病気で、「脳梗塞」や「脳出血」「くも膜下出血」などがあります。

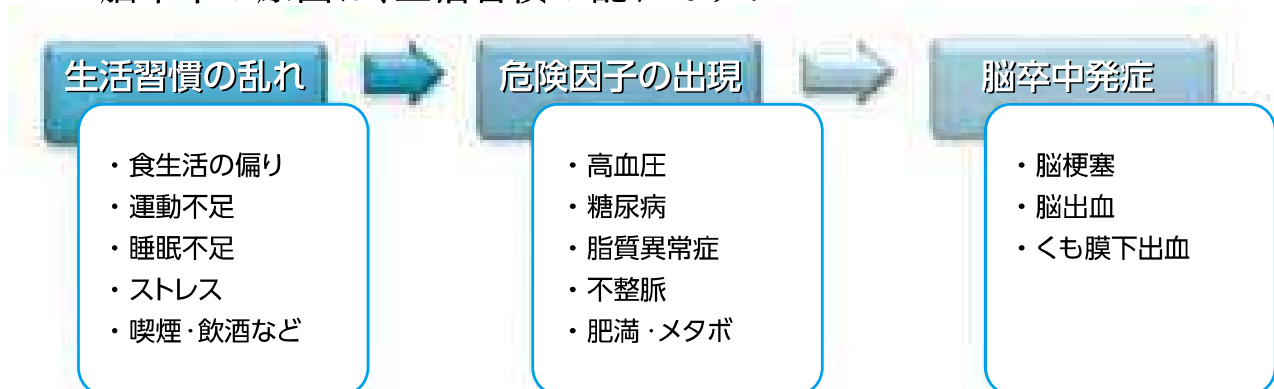
鹿児島県は、脳卒中で亡くなる人が多く、  
なんと **全国ワースト4位** (平成23年) です！

- 鹿児島県は、人口あたり**全国平均の1.5倍**の方が毎年「脳卒中」で亡くなっています。
- また、**介護が必要な状態になった原因**の第1位も脳卒中です。



# 脳卒中の原因は？

脳卒中の原因は、生活習慣の乱れです！



高血圧や糖尿病をはじめとする脳卒中の危険因子の予防には、「バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な休養」、「禁煙、節度のある飲酒」、「定期的な健診等による健康チェック」が基本です。

# 脳卒中の予防は？

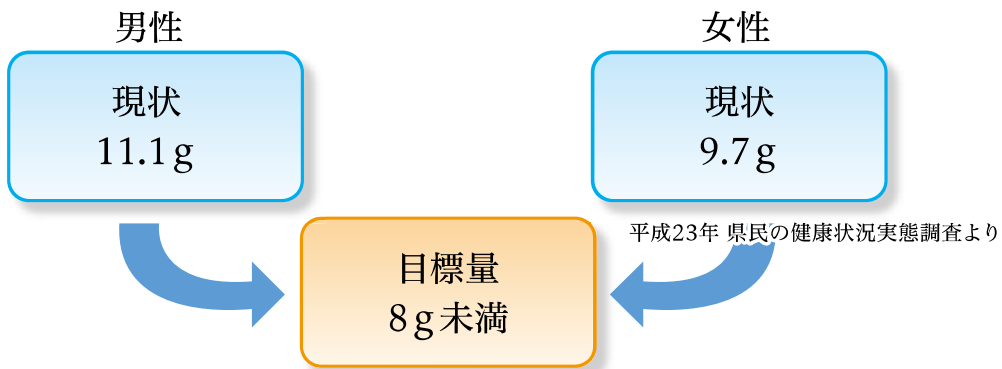
最も大切なのは、「高血圧」を防ぐことです。血圧が高い人が脳卒中を発症する割合は、低い人に比べて最大8倍にもなります。

## ポイント1 「食塩」1日2g減を！

「食塩」を今よりも1日2グラム減らしましょう

食塩をとりすぎると、体内の塩分の濃度を下げるときにたくさん水分を血管内に吸収して血液の量が増え、血圧が高くなります。

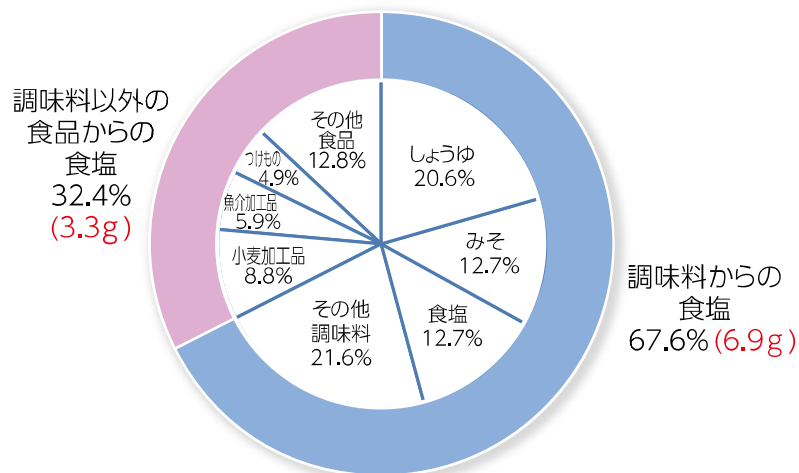
### 鹿児島県民の1日あたりの食塩摂取量 (20歳以上)



厚生労働省 健康日本21(第2次)より

国民健康・栄養調査によると、1日に摂取している食塩の約7割をしょうゆ、みそなどの調味料からとっています。調味料からとる食塩を減らすことが、食塩2g減への近道です。

### 食塩の食品群別摂取構成 平成22年(総数)



厚生労働省 平成22年国民健康・栄養調査報告より

# 食塩を無理なく減らす7つのポイント

## ① みそ汁は、一日一回具たくさんで

みそ汁の食塩濃度は通常1～1.2%です(みそ汁150ml中には約1.5～1.8gの食塩が含まれます)。みそ汁を一日一回までとすることが最も簡単な食塩を減らす方法です。



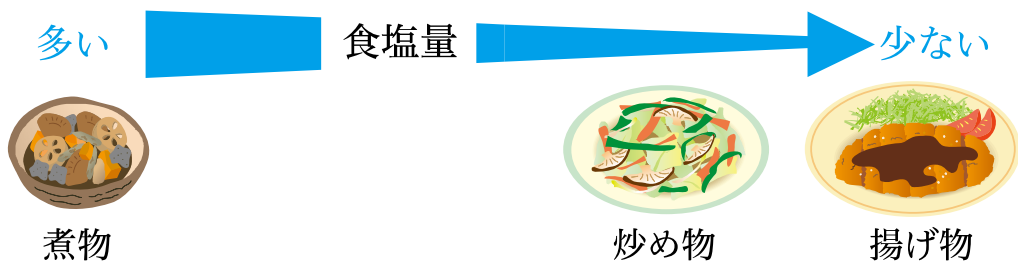
汁物の具を多くすると汁の分量が減り、食塩量も減ります。

## ② つけものは、即席づけで酢の利用を

つけものは、即席漬け、お浸しなど酢を活用すると食塩量が少なくなります。

## ③ 調理法は、煮物より、炒め物へ

調味料の食塩量はしょうゆが最も多く、うすくちしょうゆだと16.0%です。調理法をしょうゆの使用量が多い煮物より炒め物や揚げ物へ、あるいは和風から洋風料理へ切りかえると、食品の持ち味を生かした食塩量の少ない調理法となります。



## ④ しょうゆは、かけるよりつける習慣を

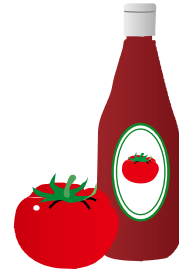
さしみの食べ方を例にすると、しょうゆをかける場合よりもつける場合の方が、また、つける場合も両面よりも片面の方が食塩摂取量が少なくなります。また、しょうゆを酢やだし汁、レモン汁などで割って使うと、さらに食塩は少なくなります。調味料は半分の量でという習慣をつけることも大切です。



## ⑤ 調味料は、しょうゆよりソース、ソースよりトマトケチャップ、トマトピューレを

調味料の食塩量(P28参照)は、洋風の調味料の方が、香辛料などが入っているため食塩そのものは少なくなります。肉の炒め物でも、すき焼き風より、ソースやトマトケチャップなどの洋風調味のほうが食塩は少なくなります。

また、とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料を上手に使って味に変化をつけるのも、食塩量を減らす工夫のひとつです。



## ⑥ しょうゆは、減塩しょうゆを上手に使う

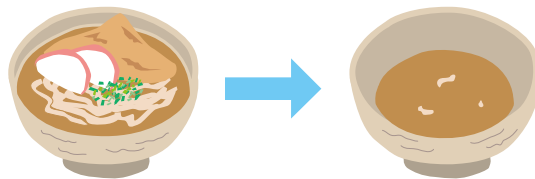
減塩しょうゆは、食塩量が少ないので日もちがしません。減塩しょうゆを使う場合は、大量購入しないこと、また、封を開けたら冷蔵庫で保存することなどが大切です。なお減塩しょうゆは家庭で普通のしょうゆをだし汁でうすめてつくることもできます。

『減塩しょうゆの作り方』  
しょうゆとだし汁を1:1の割合で調合します。

冷蔵庫に保存して、  
3日以内に使い切りましょう。

## ⑦ めん類のスープは、飲まない習慣を

通常、おいしいと感じるスープの味は、吸い物などは0.8%程度の食塩濃度です。めん類のスープの食塩濃度はやや濃く、1.5%前後となります(スープ200ml中には約3gの食塩が含まれます)。スープを残す習慣を身につけることが大切です。



スープを残せば  
約3gの減塩!

## 惣菜や外食選びのコツ

惣菜や外食メニューは一般的に食塩量が多く、また、高エネルギー・高脂肪で野菜不足になりがちです。惣菜や外食を利用するときには、次の点に注意しましょう。



### 惣菜を選ぶときには

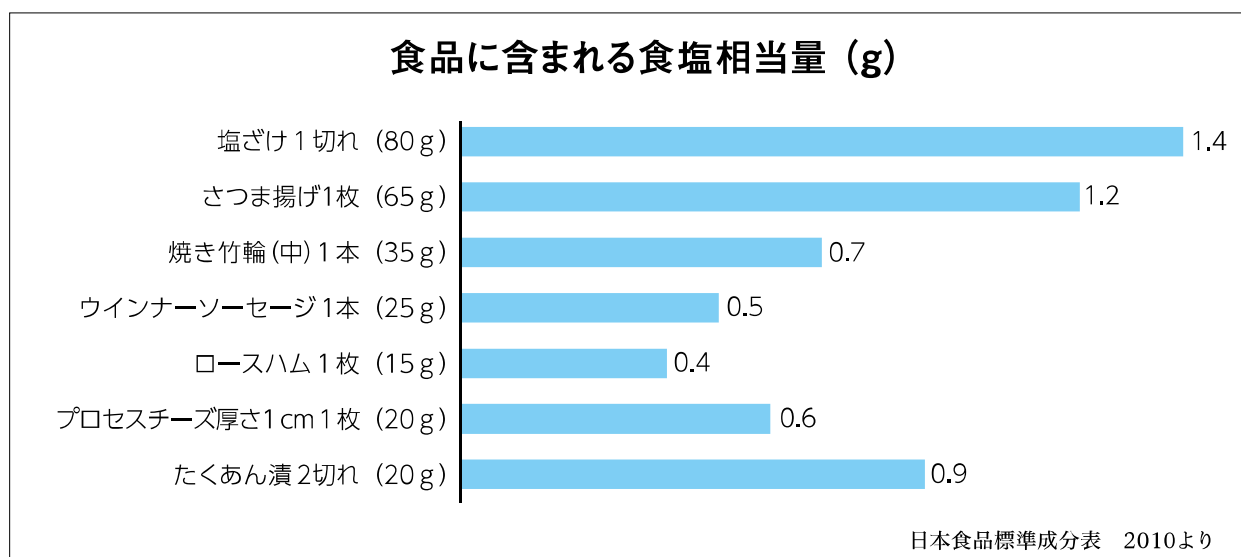
1. 食塩相当量が書かれているときは、食塩量の少ないものを選びましょう。
2. 添付のしょうゆやソース、たれは控えめに使いましょう。
3. 飲み物はできるだけ、砂糖が入っているジュースなどではなくお茶や水を選びましょう。
4. カップみそ汁などは家庭で作るより食塩量が多くなりがちなので注意が必要です。汁はなるべく残す努力をしましょう。

### 外食するときは

1. メニューに記載されている栄養成分表示を参考にしましょう。
2. 単品よりも、主食・主菜・副菜の揃った定食スタイルがおすすめです。
3. 脂身の多い肉料理や揚げ物は控えましょう。
4. 野菜は不足しがちです。サラダや小鉢をプラスして補いましょう。

### 加工食品の食塩量

練り製品(かまぼこなど)、加工食品(ハム、ベーコン、塩鮭など)も食塩量の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。





## ポイント2 「野菜」はたっぷり



野菜は脳卒中や高血圧などの予防に役立つ、食物繊維、抗酸化ビタミン類、カリウムなどを含んでいます。具体的には以下のような機能があります。

### 血圧の上昇を抑えます。

野菜に豊富なカリウムは、体内の余分なナトリウムの体外への排出を促進し、血圧上昇を抑制する効果があります。

※カリウムは、緑黄色野菜やいも類、豆類、果物などに多く含まれています。また、肉類、魚介類にも含まれています。たんぱく質もとりましょう。

※カリウムは、調理で煮汁に溶けだしやすいミネラルです。野菜は加熱せずにサラダなどの生野菜を、なるべく毎日食べましょう。

### 食べ過ぎを防ぎます。

食物繊維が腸内でかさを増すので満腹感を得られやすく、食べ過ぎを防ぎます。肥満や糖尿病予防の強い味方です。

### 腸内環境を改善します。

食物繊維は腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えます。また、便秘を防ぎます。

### 血液中の脂質を改善し、動脈硬化を予防します。

水溶性食物繊維は血糖値上昇抑制、血液中のコレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。

### 体内の活性酸素を消去します。

野菜のビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどは、体内に発生し細胞を傷つけ病気をひきおこす活性酸素を消去する抗酸化作用が強く、緑黄色野菜は抗酸化物質の宝庫です。

**野菜は1日3皿(350g)以上とりましょう。**

### ポイント3 「脂質」ひかえめで

脂質は「量」と「質」に気をつけてとりましょう。肉の脂身を減らし、魚に含まれる油を増やす、植物油を適量とることが脂質の賢いとり方です。また血管の老化(動脈硬化)を防ぐために血液中の脂質を正常に保つこと、酸化を防ぐことが必要です。

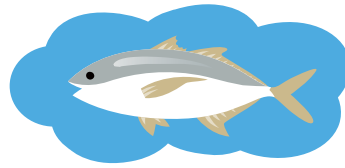
#### 脂質のとり方のポイント

##### 植物油は1日に大さじ1杯に

植物油は血液中のコレステロール値を下げる働きがあります。一方、ラードやバターのような常温で固まっている脂肪は血液中のコレステロール値を上昇させます。なお、植物油も量を過ぎると肥満のもとになります。一日大さじ一杯の植物油を目安にとりましょう。

##### 魚を食べましょう

青魚には、中性脂肪を減らしたり、血栓を防ぐ働きのあるDHAやEPA(EPA)が豊富に含まれています。



##### 肉は部位を選びましょう

肉類は、脂身を避けて、赤身の部分を食べましょう。鶏肉も皮を取り除くなどの工夫をしましょう。

##### 見えない油に気をつけましょう

揚げ物や炒め物には、油が多く含まれています。フライは、から揚げ、素揚げより油の量が多くなります。油料理は一日一回にとどめましょう。



##### 脂質ひかえめになる調理法

野菜は炒めるより蒸す・茹でる調理を。油も使わず、量も多くとれます。また、テフロン加工のフライパンを使用すると油を使わず調理ができます。そのほか、網焼きやオーブン焼きにする工夫も有効です。

## ポイント4 普通体重を維持しましょう！

### ■ 体格指数BMIは肥満度の目安になる指数です。

計算方法は次の通りです。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

÷身長(m)<sup>2</sup>とは体重(kg)を身長(m)で2度割ることです。

(例) 身長170cm、体重80kgの人の場合

$$80 \div 1.7 \div 1.7 \doteq 27.7$$

BMIは27.7で、肥満と判定されます。

低体重	18.5未満
普通体重	18.5以上～25未満
肥満	25以上

BMIによる肥満の判定基準(日本肥満学会)参照

### あなたのBMIは？

あなたの体重  kg ÷ あなたの身長  m ÷ あなたの身長  m = あなたのBMI  kg/m<sup>2</sup>

### ■ 運動不足の方は、まずは1日1,000歩(10分間)多く歩きましょう！

運動不足は、食事ですったエネルギーを消費できず、肥満につながるのはもちろん、高血圧や糖尿病、脂質異常症なども引き起こします。運動不足を感じている方は、通勤や買い物等日常生活の中で、今より1日1,000歩(10分間)多く歩くことから始めましょう。

### ■ 睡眠は足りていますか？あと30分早く寝るようにしましょう！

今より30分早く寝るだけで、翌朝からの生活のリズムがよくなります。