



健康寿命を伸ばそう!

毎日-2g 減塩生活

食塩の摂り過ぎは血圧を上げ、脳卒中や心臓病の危険性を高めます。

10月は強化月間!



かごしま健康イエローカードキャンペーン展開中!

県民の皆様へ、生活習慣の見直しを強く呼びかける活動です。



令和4年度 鹿児島県国民健康保険団体連合会主催 「健康増進月間」標語



大口明光学園高等学校 長野 比呂

「健診で 変わる行動 変わる未来」



食塩を無理なく減らす7つのポイント



1 みそ汁は、1日1回 具たくさんで



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、即席漬けで 酢の利用を！



3 調理法は、煮物より炒め物へ

多い 食塩量 → 少ない



煮物



炒め物



揚げ物

4 しょうゆは、かけるよりつける 習慣を！



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

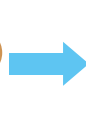
6 しょうゆは、減塩しょうゆを上手に使う



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！



スープを残せば 約3gの減塩！



かんたんヘルシー減塩レシピ ホームページアドレス

【QRコード】はデンソーウェブの登録商標です。

簡単ヘルシー減塩レシピ

虹色の朝



栄養成分	1人あたり
エネルギー	170kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	10.0g
炭水化物	11.7g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	1.1g

材料(2人分)

A	卵	2個	しらす干し	大さじ2	オクラ	小4本(30g)
	牛乳	大さじ2	えのきたけ	1袋(70g)	ミニトマト	8個(80g)
	塩麹	10ml	にんじん	小1本(70g)	オリーブ油	小さじ2

作り方

- ① にんじんはせん切りにし、オクラは斜め切りにする。しらす干しはさっと湯通しする。えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、えのきたけを軽く炒める。
- ③ ②の上になんじん、オクラ、ミニトマトを重ねる。
- ④ Aを混ぜ合わせ、野菜の上からまわしかける。
- ⑤ しらす干しのをせ、弱火にし、フライパンに蓋をして蒸し焼きにする。

きのこたっぷり 秋鮭の野菜あんかけ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	170kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	7.2g
炭水化物	11.6g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.2g

材料(2人分)

秋鮭(生)	50g×2	たまねぎ	30g	A	こいくちしょうゆ	小さじ1・1/2
清酒	大さじ1	しめじ	20g		みりん	小さじ1
こしょう	少々	えのきたけ	40g		清酒	大さじ1/2
かたくり粉	少々	生しいたけ	1枚(20g)		酢	大さじ1/2
揚げ油	適量	鶏がらスープの素	小さじ1/3		水溶きかたくり粉	
ピーマン	10g	(または和風だしの素)			かたくり粉	小さじ1
にんじん	30g	水	150ml		水	小さじ1
					柚子こしょう	少々

作り方

- ① 秋鮭は食べやすい大きさに切り、清酒とこしょうをふり、しばらく置く。
- ② ①の水気を抜いて、かたくり粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ③ ピーマン、たまねぎは細く切る。生しいたけは食べやすい大きさに切る。にんじんは型ぬきし茹でる。しめじは小房に分け、えのきたけは根元を切る。
- ④ 鶏がらスープの中に③を加え、中火にかけ、全体に火が通ったらAで調味する。
- ⑤ 柚子こしょうを溶き混ぜ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に②を盛り、⑤をかける。