

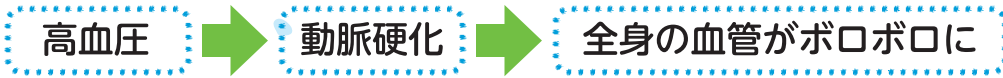
みんなで♪ レッツ・チャレンジ!!

# 「うすあじ 減塩生活」

なぜ、  
うすあじ(減塩)  
が大切なのかな?



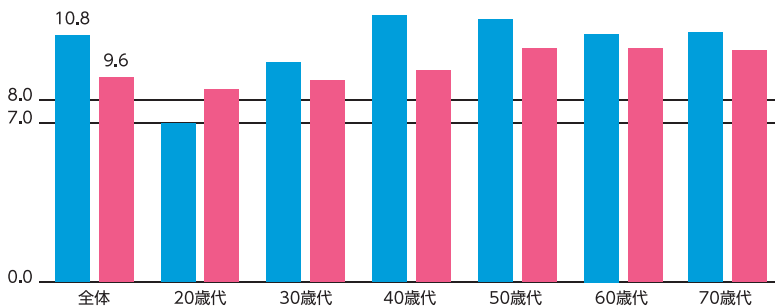
塩分をとりすぎる状態が長く続くと・・・



→ **脳卒中、心筋梗塞、腎不全などになるリスクが高まる!**

☆こうならないためには、日頃から減塩を心がけることが大切です。  
工夫次第で塩分は減らせます!!

(g) 一日あたり食塩摂取量の平均値(隠岐圏域) ■ 男性 ■ 女性



◆隠岐圏域の一人平均食塩摂取量は、ほぼ全ての年代で、日本人の食事摂取基準 2015の目標値である **男性8g未満/日、女性7g未満/日**を越えています。  
(平成22年度島根県健康・栄養調査)



「減塩しよう!」と意識しないと、  
ついつい塩分のとりすぎになって  
しまいます。一人一人が気を付けて、  
みんなで「うすあじ」の習慣  
をつけよう!!

## 食 べるときに、上手に減塩しよう!

### ①塩分の多いものはとらない

\* 佃煮や塩辛、漬物などが無いと物足りない人も多いと思います。  
1日おきに食べる、量を減らすなど、工夫してみましょう。  
具たくさんのみそ汁は栄養価も高いですが、  
毎食とると塩分が過剰になってしまいます。  
汁物は1日1回にしましょう。



### 参考 \* 食品に含まれる塩分量 (目安)

梅干し 1個	… 2.2 g
のり佃煮大さじ1	… 1.2 g
あじ干物 1枚	… 1 g
ちくわ 1本	… 0.6 g
ロースハム 1枚	… 0.4 g
即席ラーメン 1個	… 5~6 g
インスタントみそ汁 1袋	… 1.9 g
濃口醤油大さじ1	… 2.6 g

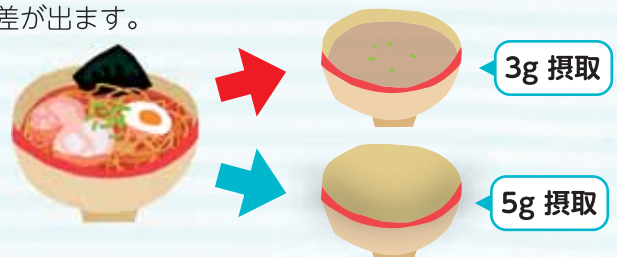
### ②何にでも醤油をかけるのをやめる

\* 醤油の味に舌が慣れてしまっていないですか?  
素材そのものの味を楽しみましょう。  
食卓など手の届くところに醤油や塩を  
置かないようにするのも良いですね。  
また、醤油を「かける」と「つける」では、食塩摂取量に大きな差が出ます。



### ③麺類の汁は飲み干さない

\* 麺類を食べるとき、汁を全部残したら食塩摂取量は約3g、  
汁を全部飲み干すと食塩摂取量は約5gです。



# 作るときに、上手に減塩しよう！

## ①旬の食材を選ぼう

\*新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても、食材そのもののおいしさを楽しむことが出来ます。季節の食材をどんどん取り入れましょう。



## ②酸味を利用しよう

\*レモン、ゆず、かぼすなどの柑橘系を利用すれば、酸味だけでなく爽やかな香りも楽しめます♪



## ③香辛料・香味野菜を上手に使おう

\*香辛料…カレー粉、からし、わさび、しょうが等  
\*香味野菜…しそ、ねぎ、みょうが、パセリ等  
香りや辛みを利用していつもとは違う風味に。

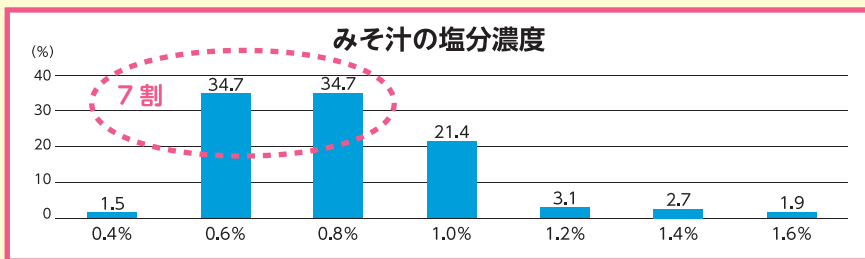


## ④天然食品でだしをとろう

\*かつお節、昆布、煮干し、干しいたけなどからは、塩味が少なくてもおいしい「うまみ」が出ます。

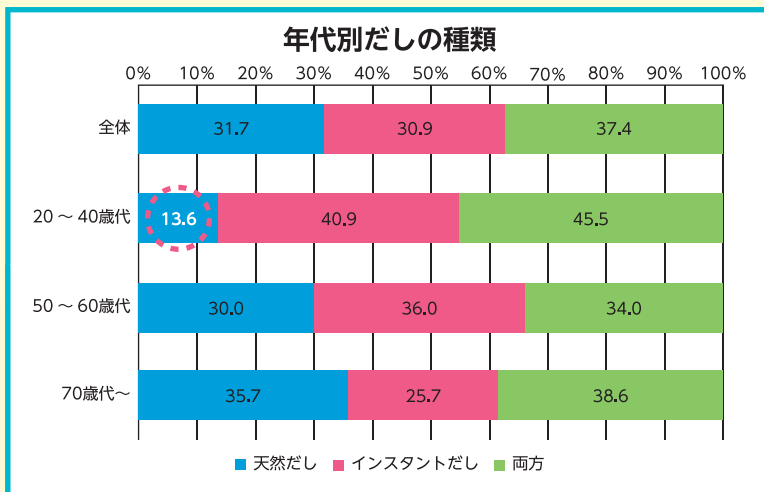


## 隠岐圏域食生活改善推進協議会(通称:食改さん)の調査により、こんなことが分かりました！



◆食改さんが、地域住民のお家を訪問して、みそ汁の塩分調査を行ったところ、隠岐では約7割の家庭が適切な塩分濃度(0.8%以下)のみそ汁でした。

◆20～40歳代では、天然だしを使っている家庭が少なく、インスタントだしを使っている家庭が多いという特徴が分かりました。また、インスタントだしを使っている家庭は、天然だしを使っている家庭に比べて、みそ汁に入れている具材の数が少ないという結果も出ています。



☆天然だしを使って、おいしさたっぷりのうすあじ(減塩)のみそ汁を飲もう！  
☆具たくさんにすると、汁が少なくなる分、塩分も少なくなります！

(平成27年度家庭訪問による塩分調査)

発行：隠岐保健所・隠岐圏域健康長寿しまね推進会議

TEL 08512-2-9713 FAX 08512-2-9716