

減塩のコツ

うす味を“物足りない”から“おいしい”へ

村の男性の平均塩分量の10gから目標の7.5gにするには、かなりの努力が必要です。1日の食生活で、あと2.5g減らすにはどうしたらよいか、次に具体例をあげてみますので、出来そうなところから、どんどん挑戦してみましょう。少しずつ舌を「うす味の料理だけ」に慣らしていくこと、「食材本来の味を楽しむ」ことがキーワードになります。

食べ物につける醤油やソースを減らす

- コロッケ、フライにつけるソースや刺身の醤油は上からかけず、小皿でちょっとつけるだけ。
- 納豆のタレは2人で1袋に。



意外と塩分が多いおかずを減らす

- かまぼこ、ちくわ、ハム、ウィンナー、チーズ、味付のり、乾物のおつまみ(するめ、サラミ、バターピーナッツ)を減らす。



以前よりうすい仕上がりを心掛ける

煮物、汁物、和え物は、以前よりうすい仕上がりを心掛けましょう。

- 最初はうす味を物足りない味と思っても、野菜や肉などの本来の味が分かって、次第に慣れていきます。

- うす味のやさしい味がおいしい味と感ぜられるようになります。減塩みそや減塩醤油も活用してみましょう。

- みそ汁や洋風スープも具たくさんにして、じっくり煮込むと様々な食材の味が出汁となり、塩分を減らしても食材の味を楽しめます。

※いりこや昆布を入れて一緒に煮ると和風にも洋風にも応用できます。

減塩食品リスト ▶



栄養教室を開催します!

「うす味ってどの位?」実際に食べてみないと分かりにくいですね。村では、減塩をテーマにした栄養教室を、11月30日(水)・12月1日(木)に交流センター「ふれ愛館」で開催します(参加費無料・要申し込み)。詳しくはお知らせ版をご覧ください。

特に塩分が多いおかずを大幅に減らす

- 漬物、梅干し、佃煮、たらこなどをご飯のお供にしない。

毎日食べている人→週1回で我慢する。漬物の代わりにサラダなどのおかずを。(きゅうりとわかめのポン酢和えなど)



味付きの主食を減らす

- ごはん類 ▶ 炒飯、ピラフ、炊き込みご飯、丼もの、すし、カレーライス、お茶漬け
- 麺類 ▶ うどん、そば、ラーメン、焼きそば
- パン類 ▶ 食パン、クロワッサンなど全てのパン

※主食は白いごはんに勝るものはありません。そこに味を付けたり、佃煮で食べると塩分が+1~2gになります。※パンや麺には1~2gの塩分が入っており、そこに汁物やおかずが入るとさらに塩分が上がってしまうのです。



下味の塩は焼く直前。表面に味をのせる

焼き魚やステーキにかける下味の塩は、焼く直前に振って、表面にのみ味をのせます。

- 表面に味がついていると、舌に味を感じやすく、満足感が得られます。



菓子類を減らす

菓子類(スナック菓子、せんべい、おつまみ)を減らしましょう。毎日食べているお菓子にも塩分が含まれています。

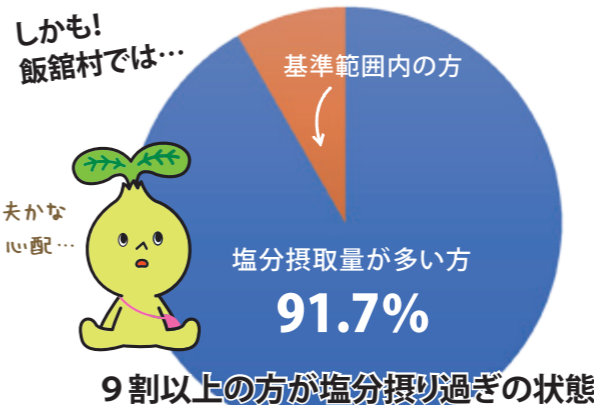
- 毎日お菓子を食べている人は、食べない日を決めましょう。
- お菓子を大量に買いためしない。



塩分摂取量の多い都道府県

- 男性 1位:福島県 2位:宮城県 3位:長野県  
女性 1位:長野県 2位:福島県 3位:山形県

令和4年度(飯館村集団健診)で毎日摂っている塩分量が分かる尿中塩分測定をスタート!



飯館村民の1日あたりの塩分摂取量が多い

国民健康・栄養調査(平成28年)によると、福島県は塩分摂取量が多く、男性が全国ワースト1位、女性がワースト2位となっています。そのような中、飯館村は、令和4年度の村の集団健診の結果、9割以上の方が塩分を摂り過ぎていることが分かりました。

1日の塩分目標量 男性7.5g/日未満 女性6.5g/日未満  
しかし! 村の平均は 男性10.0g/日 女性9.9g/日



令和4年度飯館村集団健診の健診表で、ご自身やご家族の塩分摂取量をチェックしてみよう

なぜ塩分を減らす必要があるの?

塩分を取り過ぎると血液中の塩分濃度を下げようと、血液量が増え高血圧になります。この状態が続くと、血管が傷ついて、動脈硬化が起こり、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病等の病気を引き起こします。

健康について気になることがある時は健康福祉課までご相談ください。保健師・栄養士がアドバイスします。

問 健康福祉課健康係 ☎0244-42-1637

集団健診では検査項目が限られていく成虫の年齢検査につながる検査をお勧めしています。あなたが今回お受けになった検査結果は下記のとおりです。

検査項目	基準値	単位	判定	04/7/19	02/7/18	02/7/2	01/5/9
				今回 00167	00078	00147	00044
推定食塩摂取量	6.4以下	g/日		10.7			
尿中ナトリウム		mol/L	基準値外	130			
尿中クレアニン		mg/dL		28.1			

4ページ目に続く

健診結果表を開いてみてください。3ページ目に「推定食塩摂取量」が記載されています。

塩分を摂りすぎていませんか?

「減塩をしましょう」という言葉はよく聞かれると思います。また、「家の食事の味はうす味です」という話もよく聞きます。ただ、本当にうす味になっているかは、検査をしてみないと分かりません。村は、令和4年度の集団健診から「尿中塩分測定」を実施しています。村民の塩分摂取量の平均値など、測定の結果をお知らせします。ご自身の結果も、健診結果表で再度確認してみてください。