

減塩って物足りない？そんなあなたに

ひと工夫でおいしく減塩！



食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こしやすく、脳卒中や心臓病などの原因になります。減塩が大切だとわかっていてもなかなか取り組めないあなたに、ひと工夫で簡単に減塩に取り組めるポイントをお教えします！



1日の食塩摂取目標量、知っていますか？

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満 高血圧の人：6.0g未満

日本人の食塩摂取量は男性 10.9g、女性 9.3g(令和元年国民健康・栄養調査)で目標量よりも多く摂取しています。

厚生労働省は「おいしく減塩 1日マイナス2g」を勧めています。



減塩を成功させるポイント！～食べ方編～

汁物は具たくさんで1日1杯まで

味噌汁1杯には約1.5gの塩分が含まれています。野菜やきのこ類などで具たくさんにすると、汁の量が減り、減塩に繋がります。



麺類の汁は残す

ラーメン1杯をスープまで残さず食べると約6.1gの塩分を摂取することになります。スープを残せば塩分が約50%減らせます。



醤油やソースは味見してから

醤油やソースは味見をしてから足しましょう。料理に直接かけるより小皿に入れて、少しずつつけながら食べた方が塩味をはっきりと感じます。



おつまみやお菓子は食べすぎ注意

塩味とお酒の相性は抜群なので、ついつい食べすぎていませんか？何気なく食べているお菓子にも塩分を含むものが意外とあります。





減塩を成功させるポイント！～調理編～

“4つの味”を
うまく使って
おいしく減塩に
取り組みましょう！



辛味

香辛料を使う

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまく効かせれば、料理のアクセントになります。

香味

香味野菜を使う

しょうが、青じそ、みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。

酸味

酸味を生かす

レモン汁やかぼす、酢などの酸味には塩味を引き立てる効果もあります。

うま味

だしを生かす

乾物のだしも使用することでうま味をプラスできます。(干し椎茸など)

簡単！カレーサラダ



【材料(2人分)】

キャベツ	2枚(80g)
にんじん	1/3本(40g)
オクラ	2本

《ドレッシング》

A	サラダ油	小さじ2
	酢	小さじ2
	カレー粉	小さじ1/8
	塩	少々(0.5g)
	こしょう	少々

辛味

カレー粉の辛味で味を引き締め、満足感アップ！

【作り方】

- ① キャベツは葉と軸に分ける。葉は2cm角に切り、軸の部分は薄切りにする。にんじんは千切りにする。オクラは輪切りにする。
- ② 耐熱皿に①を入れ、ラップをかけて電子レンジで3～5分加熱する。あら熱がとれたら水気を絞る。
- ③ 器に盛りつけ、混ぜ合わせたAをかける。

(1人分)エネルギー:54kcal
食塩相当量:0.3g

新型コロナウイルス感染症の5類変更について

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類」に変更されました。市民の皆さんに関係する主な変更点は以下のとおりです。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

①感染防止対策……………県や市（保健所）から、一律の対策を求めません。個人の判断による自主的な対策を実施してください。

②外出自粛・就業制限……………感染症法に基づく外出自粛要請は「なし」、就業制限も「なし」。※発症した場合は、発症後5日間は外出を控えることが推奨されています。

③医療費……………治療費が一部を除き、自己負担になります。
(外来) コロナ治療薬の費用は公費支援を一定期間継続
(入院) 一定期間、高額医療費の自己負担限度額から最大2万円減額
(検査) 検査費用の公費支援は終了
※高齢者施設などのクラスター対策は支援を継続

問い合わせ先：保健予防課 電話 059-352-0595

発行 四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291

