

# 減塩を意識していますか？



食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります\*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

\*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」  
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

## 減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------



毎月第3週目

### 減塩いいね！週間

2月は14日(月)~20日(日)

減塩レシピ紹介 ~小松菜としめじの和え物~

〈材料 4人分〉

- ・小松菜 1束
- ・しめじ 1株
- ・乾燥わかめ 適量
- ・鶏がらスープの素(減塩) 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・生姜 適量

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルに、キッチンバサミで5cmにカットした小松菜を入れる。
- ②しめじもキッチンバサミで石づきを切り、ほくして①に入れる。
- ③ラップをかけ、レンジ(600W)で4分半程度加熱する。
- ④③に具材がかぶるくらいの水を入れ、その中に乾燥わかめを加えて、ふやかす。
- ⑤わかめが戻ったら、水気をしっかり絞りボウルにもどす。
- ⑥⑤に鶏がらスープの素、しょうゆ、生姜を入れ、よく混ぜ合わせる。

★包丁を使わず、簡単に作れます！おうちで作ってください。

※入善町公式HPより

