

## ◆はじめよう！美味しく減塩対策！◆

## 食塩の摂取量ってどのくらい？

食塩摂取量の一日本当りの目標量は、成人男性が7.5g未満、成人女性が6.5g未満とされています。日本人の食塩摂取量は減少傾向にありますが、まだまだ目標値よりも多くの食塩を摂取しているのが現状です。

## 福井県民の食塩摂取量の推移



〔出典〕平成28年度県民健康・栄養調査結果

食塩を摂り過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

「減塩」と聞くと、「味気ない」というイメージを持つ人も多いかもしれませんが、食材の選び方や調理法の工夫で、塩分控えめでもおいしい食事を作ることができます。

## 減塩のポイント！



いつもの食事にひと工夫！



## ●魚の干物

(ハム・ベーコン、ちくわ・かまぼこなどの加工食品)

→魚の干物の塩分量は約2~3g。買い物の際には、ぜひ栄養成分表示の食塩相当量をチェックしてみましょう！

## ●サラダや酢の物

→ドレッシングの塩分量は小さじ1杯あたり0.2~0.3g。

香味野菜(しょうが、しそ、みょうが)、酸味(レモン汁、酢)を上手に加え、味にアクセントをつけて減塩に！

## ●味噌汁

→昆布や鰹などでだしをしっかり取ることで、調味料を減らすことができます。だし素材を水に一晩漬けるだけで簡単「水だし(水出汁)」が完成！

## ●くだもの

→リンゴやバナナなどの果物には、ナトリウムと一緒に体外に排出されるカリウムが多く含まれています。野菜や果物も毎日忘れず摂っていきましょう！

## ◆おいしくSDGs！地産地消◆



福井のコレ旬

越のルビー

越のルビーとかつお節のオムレツ



## 材料(2人分)

## 作り方

|        |     |
|--------|-----|
| 越のルビー  | 50g |
| 粉状かつお節 | 10g |
| ほうれん草  | 50g |
| 卵      | 4個  |
| ピザ用チーズ | 25g |
| しょうゆ   | 少々  |

- ① ほうれん草は細かいざく切り、越のルビーは縦に4つ切りにする。
- ② ボウルに卵を入れよく溶く。そこに①、かつお節、チーズ、しょうゆを入れよく混ぜ合わせる。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンに、②を入れ弱火でじっくりと焼く。  
底面が焼き固まったら、ひっくり返して表面を焼き固める。

(レシピ作成/ふくいの食育リーダー 池田雅直)