

減塩をしよう!

しょっぱくない秋田を目指そう

秋田県が実施した県民栄養調査から、「秋田県民は濃い味が好き」という結果が出ています。塩分の取りすぎは高血圧につながり、脳血管疾患や心筋梗塞など命に関わるような病気を引き起こす原因となってしまいます。一人ひとりが「今よりも1日マイナス2gの減塩」に取り組み、健康で長生きができるよう、食生活を見直してみませんか。



～普段の食事から塩分を減らすコツ～

1. 粉末だしを上手に使おう！

みそ汁や煮物などの和食によく使われる「だし」。「だし」を使うことで塩分を減らしても美味しく料理をいただくことができます。

とはいっても、昆布やかつお節、干しいたけ等から「だし」をとるのは、手間と時間と費用がかかり大変です。食塩や化学調味料の入っていない粉末だしが市販されているので、このような粉末だしを上手に使って「美味しく減塩」につなげるのも一つの方法です。

2. みそ汁は具たくさんを心がけよう！

野菜・海草・きのこ・大豆製品などをたっぷり入れ、具たくさんにすることで汁の量を減らすことができ、減塩につながります。

また、野菜・海草・きのこ・大豆製品などにたくさん含まれている「カリウム」が、余分にとった塩分を尿と一緒に体の外に排出してくれます。



減塩クッキングの工夫

●だしとうまみを利用する



昆布、削り節、干しいたけなどの濃いめのだしを使うと、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。

●酸味を利用する



酢やレモン、ゆず、すだちなどのさわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。

●香りを利用する



ハーブ、しそ、にんにく、ねぎ、しょうがなどの香りがアクセントになります。

●香ばしさを利用する



焼いたり揚げたりして香ばしい風味をつけることで、少しの塩気でもおいしく食べられます。

●天然塩を利用する



昔ながらの手法で作られた天然塩はうまみがあり、少量でも料理の味を引き立てます。

●スパイスを利用する



料理に香り、辛み、色を添え、塩分が少量でも満足感が得られます。

●味つけにメリハリをつける



1品にしっかり味つけし、ほかは薄味にするとメリハリがきて食事全体の満足度が高まります。

●汁物は具たくさんにする



塩分の多い汁の量を減らし、野菜や海藻をたくさんとることができます。

●表面だけに味つけをする



塩分を加えずに調理し、食べるときに表面に味つけすると塩気を感じやすく、塩分が控えられます。

☆減塩レシピ☆

かぼちゃのチーズ入り団子（8個分）

1個分のエネルギー量75kcal、塩分0.2g

<材料>

かぼちゃ（250g） 片栗粉（50g）
サラダ油 大さじ1（15ml）
ベビーチーズ（4個）またはスライスチーズ（4枚）



<作り方>

- ① かぼちゃは皮付きのまま厚さ1センチのくし形に切る。
- ② かぼちゃをサッと水にくぐらせ耐熱容器に並べてラップをふんわりかけ、電子レンジ（600W）で10分加熱し、水分がたまっている場合は水切りをしておく。
- ③ かぼちゃが温かいうちにマッシュし、片栗粉を3回に分けて加え、その都度よく混ぜ、生地は8等分にする。
- ④ ベビーチーズ1個を半分に切り、③で包み込み、団子を8個作る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、中火で④を両面に焼き色がつくまで焼く。
（表面にうっすら透明感ができればOK）



<レシピ提供：潟上市食生活改善推進協議会>