

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

「おいしくない」はもう古い！

おいしい適塩で健康に

「塩分」というと高血圧の方だけが気をつけるものと思っはいませんか？実はH27の調査結果から、ほとんどの方が塩分をとり過ぎています。今月は塩分について考えてみましょう。

なぜ適塩が必要？

塩分のとりすぎは体のさまざまな場所にダメージを与えます。



脳 脳細胞が壊され、運動神経や感覚神経の麻痺がおこる



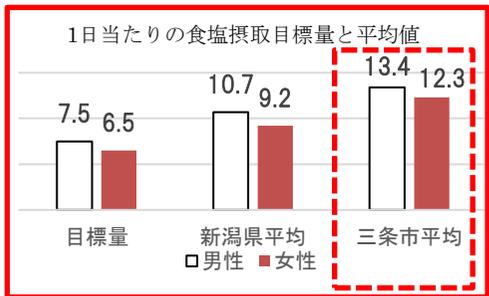
心臓 血管が詰まり、全身に血液が送り込めなくなる



胃 胃がんのリスクが2~3倍になる



腎臓 体の中の老廃物が排出できなくなる



新潟県の胃がん罹患率は男女ともに**全国1位**！

三条市は脳出血で亡くなる割合が新潟県平均より高い！

健康な将来のために食事を見直しませんか？

適塩料理のコツ

旬の新鮮な食材を使用
素材そのものの味が濃く、
薄味でもおいしい

風味や香りを活用
柑橘類、薬味、スパイス、ハーブなど

塩分の多い料理には
薄味料理を
煮物、漬物、魚卵などを
なるべく重ねない



実は三条市内のスーパーで「こっそり減塩」していました

三条市が行っている「こっそり減塩作戦」とは…



◎「減塩」の表記はありません！

「減塩」と聞くと、「味が無くておいしくなさそう」と思っはいませんか？そんな方にも手に取って食べてほしい！との思いから、実は一部の惣菜の塩分をこっそり減らして販売しています。

◎減塩でもおいしい秘密は素材やだしの「うま味」にあり！

顆粒だしを昆布や鰹節といった天然だしに切り替えたり、素材の味がいきるよう調味料を減らし、「うま味」をいかす工夫をしています。

◎減塩商品の目印となるロゴマークを作りました！

これまではその名の通り「こっそり」行っはいましたが、市民の減塩に対する意識の高まりから「減塩商品を見分ける目印が欲しい」という声をいただき、こっそり減塩作戦のロゴマークを作成しました。減塩で注目されるうま味を切り口とし、「減塩」の言葉を使わずに作成しました。店舗でこのマークの商品を見つけたら、是非手にとってください。



原信 四日町店



こっそり減塩作戦を
実施中の店舗はこちら！

スーパー
マルセン (興野店 荒町店)

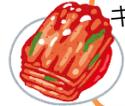
対象商品
拡大中！

こんな食べ方には注意!!

普段、塩分を多くとり過ぎている人はこのような食べ方の特徴がありました！まずは当てはまるところから改善しましょう。

<p>食事は満腹になるまで食べる</p> 	<p>丼もの・カレーライス・麺類を週3回以上食べる</p> 	<p>主食を組み合わせる</p> 
<p>麺類の汁を1/3以上飲む</p> 	<p>煮物を1日に4品以上食べる</p> 	<p>漬物を1日に1種類以上食べる</p> 

この食品、塩分量はどれくらい？

<p>カレーライス 3.3g</p> 	<p>牛丼(並盛) 2.5g</p> 	<p>キムチ(1皿50g) 1.1g</p> 	<p>食パン(6枚切1枚) 0.8g</p> 
<p>ラーメン 8.0g 汁を半分残すと約3.5g</p> 	<p>親子丼(並盛) 3.8g</p> 	<p>漬物(各2切れ) なす:0.8g きゅうり:0.8g たくわん:0.6g</p> 	<p>スライスチーズ(2枚) 1.0g</p> 
<p>きつねうどん 6.0g 汁を半分残すと約3.9g</p> 	<p>カップ麺 5.5g 汁を半分残すと約3.6g</p> 	<p>うめぼし(1個) 2.2g</p> 	<p>ウィンナー(3本) 0.9g</p> 
<p>ミートソースパスタ 5.1g</p> 	<p>インスタントみそ汁 2.5g</p> 	<p>コンビニおにぎり(梅1個) 1.3g</p> 	<p>サラダせんべい(2枚) 0.4g</p> 
	<p>具沢山みそ汁 0.8g</p> 	<p>コンビニおにぎり(とり五目1個) 1.6g</p> 	<p>ポテトチップス(1袋60g) 0.6g</p> 

参考：文部科学省食品成分データベース、カロリーS1ism

旬の食材紹介 4月は“とう菜”

とう菜には色々な種類があり、この辺りで4月に出回るの女池菜です。続いて大崎菜、川流れ菜と5月末頃まで楽しむことができます。9月の半ば頃に種をまき、株を大きくしてから雪の下で育て、甘味を増して春に収穫します。

おいしいとう菜を見分けるポイントは、葉のかたちにあります。葉が外側に丸まっているものが甘くて新鮮です。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

最近注目しているのが、“だし”を生かしたドレッシングです。かつおや椎茸、あごだしやえびなど様々なだしを組み合わせたものもあり、サラダだけでなく、和え物やお浸し、魚や肉の味付けにもおすすめです。だしが効いているので塩分が低めの商品もあり、スーパーや直売所などに行った際にはドレッシングコーナーに必ず足を運んでチェックしています。

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp