

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

適塩生活始めよう

食生活の中で塩分を気にしながら食事をしたことはありますか？自分では塩分をとっていないと思っていても、意外にとりすぎていることが多いです。今回は適塩のポイントについてご紹介します。

日本人はどんな食品から食塩をとっている？



食品摂取源となっている食品のランキング（20歳以上）

順位	食品名	1日あたりの 食塩摂取量(g) ^{*1}	摂取者 (人)
1	カップめん	5.5	368
2	インスタントラーメン	5.4	413
3	梅干し	1.8	2,835
4	高菜の漬け物	1.2	347
5	きゅうりの漬け物	1.2	1,580
6	辛子めんたいこ	1.1	567
7	塩さば	1.1	787
8	白菜の漬け物	1.0	1,306
9	まあじの開き干し	1.0	555
10	塩ざけ	0.9	2,605
11	大根の漬け物	0.9	304
12	パン	0.9	10,558
13	たらこ	0.9	519
14	塩昆布	0.8	359
15	かぶの漬け物	0.8	546

*1 当該食品からの食塩摂取量の平均値

グラフからわかること

◎カップ麺、インスタントラーメンを食べている人は少ないが、食品に含まれる塩分が多いためランキングが上位

◎塩分が多いとされる漬物を食べている人が多い。

◎パンは塩ざけ、たらこ、大根の漬物と同量(0.9g)の食塩摂取量となっており、食べている人が最も多い。

参考：2017年 国立健康栄養研究所（2012年国民健康・栄養調査を元に解析）

<塩分のとりすぎに繋がる食習慣>



食事は満腹になるまで食べる。



主食を組み合わせる食べる。



買い物や外食時に食塩/ナトリウム表示を見ない。

熱量:	612kcal
たんぱく質:	32.6g
脂質:	20.1g
炭水化物:	80.5g
食塩相当量:	3.16g

健康に過ごすために塩分のとり方を見直しましょう！

適塩のポイント



◎主食、主菜、副菜をそろえ、食事量は腹八分目に

適量食べて塩分のとりすぎを防止！



<一食あたり>

主食：自分に合った適量を

(目安量：男性 200g、女性 150g)

主菜：肉、魚、卵、大豆製品のおかずは1品を目安に(量：手のひらの大きさ)

副菜：野菜のおかずは2品を目安に
汁物は野菜を多くして具沢山に

★カップ麺やインスタントラーメンは汁を残す
(汁を半分残すと食塩量が
5.5g→3.5gまで減る。)

★主食はパンよりもご飯を食べる。

ごはんは塩分0g > 食パン(6枚切1枚)塩分0.8g

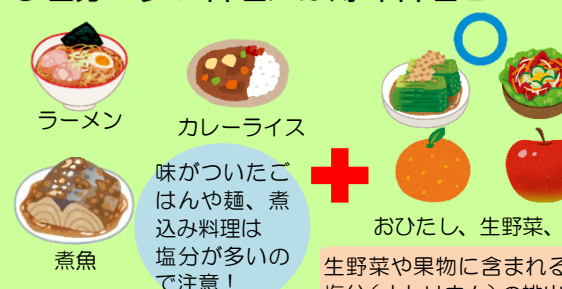
◎風味や香りを活用する



和食に欠かせない

だし、香辛料、酢、かんきつ類、香味野菜などを賢く使っておいしく減塩しましょう！

◎塩分の多い料理には薄味料理を



塩分の多い料理にはおひたし、生野菜、果物等の薄味料理を組み合わせましょう。

★漬物や塩蔵品、練り物は食塩量が多いので、回数を減らしましょう。

適塩な食事をしよう！

ポイント

- ①ごはんはしっかり
- ②汁は具沢山に
- ③主菜は適塩レシピ



<食事の参考例>

メニュー

- ・ごはん
- ・具沢山みそ汁(旬の野菜入り)
- ・鶏むね肉のマスタード焼き
- ・サラダ

1食合計 塩分 2.4g

適塩レシピを作ってみよう！ 鶏むね肉のマスタード焼き

～材料(2人分)～

- ・鶏むね肉 1枚(250g程度)
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・はちみつ 小さじ2
- ・粒マスタード 小さじ2
- ・穀物酢 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・サラダ油



～作り方～

- ① ボウルに a の調味料を混ぜ合わせます。
- ② 鶏むね肉は一口大に切ります。
- ③ マヨネーズをからめて 15 分ほど漬け込み、片栗粉をまぶします。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、③を中火で火が通るまで焼きます。
- ⑤ ①の調味料を加えて、全体をからませて完成です。

ポイント

マスタードとはちみつを表面にからめることで塩分を控えてもしっかりと味を感じることができます。

※レシピにははちみつが含まれています。1歳未満のお子さんには与えないでください。

クックパッドはこちら



一人あたり
食塩 0.8g

旬の食材紹介

12月は“ル レクチエ”

今年も新潟の冬の果物代表格、洋梨“ル レクチエ”の季節がやってきました。三条のル レクチエの多くは大島地区で作られ、今食べ頃を迎えています。

ル レクチエは、豊かな芳香と滑らかな舌触りが特徴の洋梨で、果肉に含まれる豊富なカリウムは、高血圧予防に効果があり、食物繊維も豊富です。糖度が15～18度と高く、果糖やブドウ糖を多く含んでいるので、脳や身体の働きをサポートしてくれます。御歳暮としても人気のル レクチエを、是非ご家庭でも味わってみてください。



食育の視点の主要施策

(第2次三条市食育の推進及び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 減塩の推進(子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承(和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 未満
血圧の高い方や
治療中の方 6g 未満



三条市の「適塩」をサポートするお店で こっそり減塩作戦 実施中！

このマークが目印



この取組をしている市内のスーパーや適塩をサポートするお店の商品には上の「UMAMI SANJO」のマークが表示されています。
現在、協力店舗を拡大中です！

協力店舗(販売店)

協力店舗が増えました！



スーパーマルセン



原信



ON THE UMAMI 本店

興野店
興野 2-3-1
☎32-1090

四日町店
南四日町 4-4-7
☎33-7711

西本成寺 2-24-26
☎47-1188

荒町店
荒町 2-1-26
☎36-5181

新しいお店を取材した
動画が見れるよ♪
読み込んでみてね



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。

この時期になると実家のゆずが大量に実ります。使い切れずに捨ててしまうことが多かったのですが、昨年より保存が効くゆずジャムを作ることになりました。ゆずの皮や果汁だけでなく中の実や薄皮も一緒に入れるとさらにゆずの風味が増して美味しくなります。ただ、実が小さくたくさん皮をむく必要があるのも、とても根気のいる作業です。今年も気合を入れてゆずジャム作りに臨みたいと思います。

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