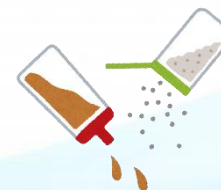


# 食育 メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

## 濃い味好きに読んでほしい ～適塩とは～



適塩とは自分の体に適した量の塩をとることです。塩は私たちの体にとって必要なものですが、とりすぎると高血圧や脳血管疾患などの病気につながる可能性が高いといわれています。今回は生活で取り入れやすい適塩のポイントや、三条市の適塩につながる取組をご紹介します。

### 健康づくりのために適塩しよう！

腎臓や内分泌系の病気のある場合を除けば、血圧が高くなる原因のほとんどは生活習慣にあります。もともと遺伝的な要因に、食塩のとりすぎや過食などの偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレスなどが加わることで高血圧が引き起こされると言われています。

三条市のセット健診でR4年度より推定尿中塩分摂取量を測定しています。

1日塩分をどれくらいとっているかを尿検査で調べることができます。自分が普段どの位塩分をとっているかを知ることは、健康を管理する上でとても大切です。

今年度 760 人（男性 305 人、女性 455 人）に調査した結果、**男性平均 8.7g / 日、女性平均 8.5g / 日**でした。また、目標値以内に収まっていた人の割合は**男性 28.5%、女性 18.5%**と少なく、**ほとんどの人が目標値よりも塩分を多くとっていました。**

1日の塩分目標量

男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

減塩



### 適塩につながる生活習慣のポイント

#### 食事の食べ方

##### 1. 食事は腹8分目



##### 2. 主食、主菜、副菜をそろえる (定食スタイル)



##### 3. 麺類の汁は残す



汁には塩分が多く含まれています。飲み干さず、味見程度に残しましょう。

##### 4. 買い物や外食時に 食塩/ナトリウム表示を見る。

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**



##### 5. 適塩をサポートするお店を利用する

外食だけでなくお弁当のテイクアウトもできます！



スマートミールが  
食べられるお店は

こちら→



スマートミールの詳細↓  
[スマートミールについて【食育メール9月号 \(No.196\)】](#)

#### 調理方法

##### 1. 減塩調味料を使う



日本では調味料からとる塩分が最も多いです。減塩商品を使うと便利です。

##### 2. 天然だしを使う



##### 3. 香辛料、香味野菜を上手に活用する



##### 4. 酸味を生かす



##### 5. 旬の食材を選ぶ



旬の食材には栄養やうま味がたくさんあります。

三条市内の適塩サポートの協力店で  
こっそり減塩作戦 実施中！



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「UMAMISANJO」のマークが表示されています。

三条市の健康課題である脳血管疾患とその要因の高血圧症を予防するため、スーパーの総菜の一部をだしや素材のうま味をいかして減塩し、減塩とは周知せずに販売する「こっそり減塩作戦」を行っています。「減塩」とはあえて周知せずに販売することで、購入者である市民が意識しなくても自然と減塩できる食環境づくりを目指しています。

／協力店舗が増えました！／

| NEW 店舗名       | 住所          |
|---------------|-------------|
| ウオロク 興野店      | 興野 1-16-31  |
| ウオロク 東新保店     | 東新保 2-5-15  |
| リオン・ドール 三条本町店 | 本町 3-7-6    |
| リオン・ドール 北三条店  | 西裏館 1-14-24 |
| リオン・ドール 大崎店   | 西大崎 1-5-1   |
| リオン・ドール 下田店   | 荻堀 1311-7   |
| イオン 三条店       | 西裏館 2-12-20 |
| 惣菜の松井         | 大野畑 7-23    |
| フレッシュ梅津       | 井栗 1-34-43  |

| 既存店舗名                                           | 住所           |
|-------------------------------------------------|--------------|
| スーパーマルセン 興野店                                    | 興野 2-3-1     |
| スーパーマルセン 荒町店                                    | 荒町 2-1-26    |
| 原信 四日町店                                         | 南四日町 4-4-7   |
| ON THE UMAMI TSUBAME<br>SANJOPORT-オンザウマミ燕三条ポーター | 西本成寺 2-24-23 |

●売り場の様子●



リオン・ドール



ウオロク

ぜひ手に取って  
味わってみて  
ください♪



食推さんおすすめの適塩レシピ♪  
れんこんの炒めなます



1人分  
塩分 0.7g



詳しいレシピは  
こちら

教えて！お隣のレシピ

2月は旬のれんこんを使った常備菜にもなる適塩レシピを動画で紹介します。

動画は 2/19 (日)  
配信予定♪

レシピ配信は、LINE 公式アカウ



ント「Sanjo 健幸 Sta.」

にて行います。QR コードを読み取  
って、お友達登録をお願いします。



旬の食材紹介

2月は“さつまいも”

ホクホクとした食感、優しい甘み、さつまいものおいしい季節です。さつまいもは、収穫したてよりも貯蔵したものが味が濃く、甘みも強くなります。三条の下田地区は、さつまいもの産地！「越紅(こしのくれない)」というブランドで、出荷・販売され人気があります。

さつまいもは、食物繊維の他にビタミン B<sub>1</sub>、C、E、カリウムなども豊富です。特にビタミン C は、さつまいも1本でりんご1個の約4倍も含まれています。



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。

最近長野県のお土産で有名な七味唐辛子にはまっています。以前お土産で頂いたのですが、とても香りがよく、豚汁やうどんを食べる時にかけて食べています。特にゆず風味のものがお気に入りです。普段豚汁は具たくさんにしてみその量を少なくしていますが、七味唐辛子をかけるとアクセントになり、調味料が少なくてもおいしく食べることができます。減塩にもなるので、ぜひ試してみてください。

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<br>未満 | 女性 6.5g<br>未満 | 血圧の高い方や<br>治療中の方 6g<br>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