

# 毎月28日は『いわて減塩・適塩の日』

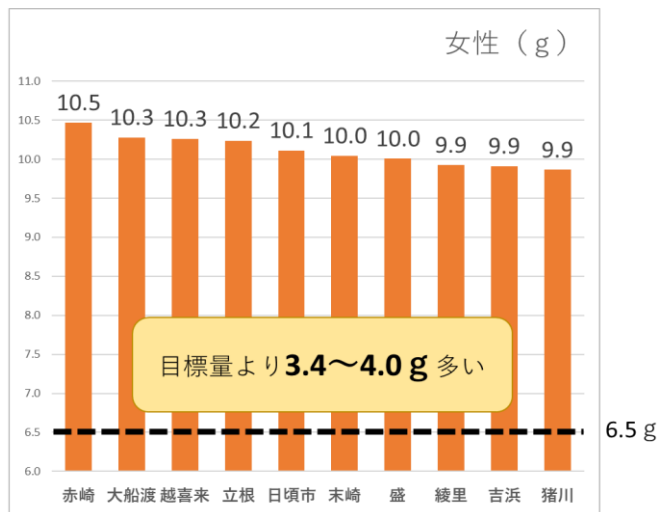
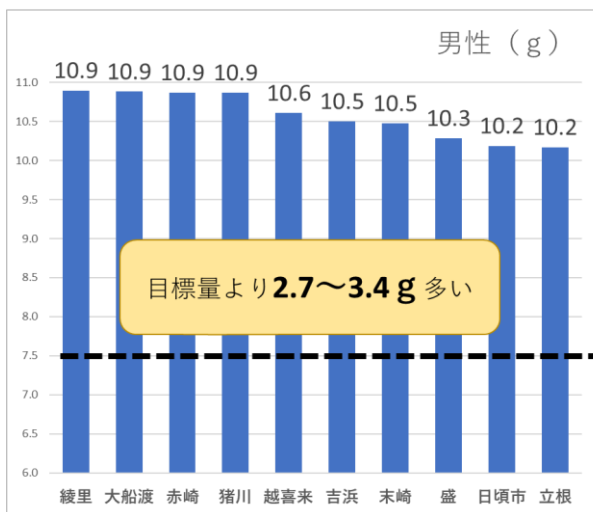
## 大船渡市民の食塩摂取はどのくらい??

実は、男女とも国の目標量を **2g~4g (梅干し1~2個分)** 上回っていることがわかりました!

※日本人の食事摂取基準 (2020年版)

目標量 (18歳以上) : 男性7.5g未満、女性6.5g未満

: 高血圧及び慢性腎臓病 (CKD) の重症化予防 6.0g未満

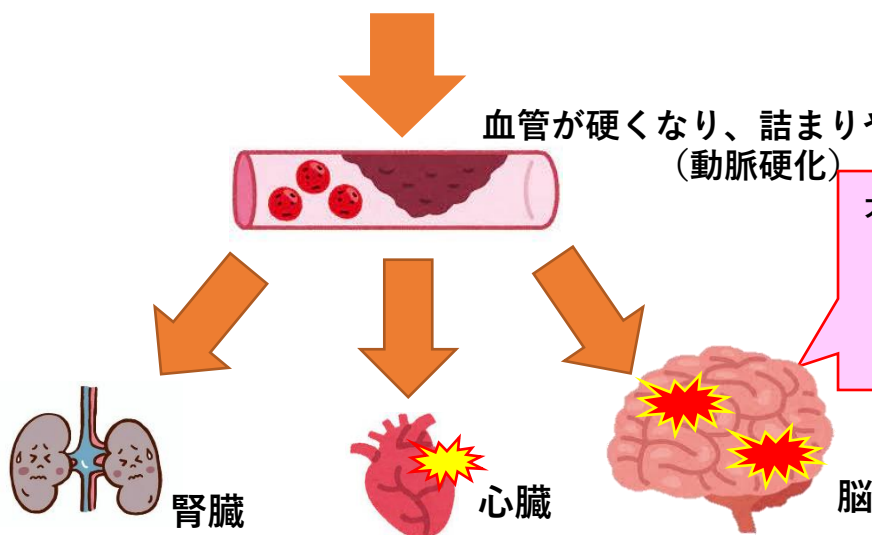


データ) 令和3年度特定健康診査結果より



塩分の多い食事の食べすぎや生活習慣が乱れている日が続くと...

血圧が高くなる  
(高血圧)



大船渡市は脳卒中で死亡する人の割合が全国より高い!

男性: 1.1倍  
女性: 1.3倍

## ☆減塩・適塩ポイント☆

汁物は1日1杯以下にし具沢山にしましょう

みそ汁を減らすことで、1杯あたり約1～2g減らすことができます。



麺類の汁は半分以上残しましょう

汁を残すことで約2～3g減らすことができます。



加工食品やインスタント食品を食べる回数を減らしましょう



醤油やソースはおかずにかけて小皿にとって食べましょう



野菜は毎日、果物は1日1回は食べるように心がけましょう



主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう



酸味、辛味、香りを上手に利用して調理してみましょう



外食するときは塩分が少なく、野菜が多く含まれるメニューを選びましょう



## 減塩レシピ ～とろとろ玉ねぎのカレーそぼろあんかけ～



食塩相当量：0.4g

【4人分】

玉ねぎ・・・2個  
 鶏ひき肉・・・60g  
 人参・・・1/3個  
 干し椎茸・・・2枚  
 水・・・・・・200ml  
 干し椎茸の戻し汁  
 ・・・・120ml  
 しょうゆ・・・小さじ2  
 みりん・・・小さじ2  
 カレー粉・・・小さじ1  
 片栗粉・・・小さじ1強  
 水・・・・・・小さじ2強  
 パセリ・・・少々

- ①干し椎茸は水で戻しておく。  
(もどし汁はとっておく)
- ②玉ねぎは皮をむき、横に半分に切る。
- ③人参、干し椎茸はみじん切りにする。
- ④鍋に水、椎茸の戻し汁、人参、干し椎茸を入れ、玉ねぎを並べ、フタをして火にかける。
- ⑤火にかけて煮立ったら、鶏ひき肉を加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥しょうゆ、みりん、カレー粉を加え、少し煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に盛り付け、パセリのみじん切りを飾れば完成。



カレー粉を使用することで  
 子供も食べやすくなります♪