



食生活改善推進会は『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、愛称『食改』として、食を通じた健康づくり活動を行っています。私たちが学んだみなさんに実践してほしいポイントを紹介します！



「減塩」は何のため？

美味しく食べるために欠かせない「塩」ですが、取りすぎは、高血圧の原因になると言われています。

高血圧の状態が続くと血管や心臓がダメージを受け、さまざまな病気（脳卒中 心筋梗塞 胃がん 慢性腎臓病 認知症 など）になる恐れがあります。

自身の健康と医療費の節約のためには「減塩」が必要です。



簡単・おすすめの減塩のコツ①

普通のしょう油⇒減塩しょう油に変えると1人分約1.1gの減塩！一食の塩分は2.0～2.5gが目標なので、減塩調味料は減塩の大きな味方です。減塩しょう油に抵抗がある人も、香辛料と一緒に使えば、美味しく食べられますので、一度使ってみてください！

減塩しょう油で 豚肉の生姜焼き

栄養価表示(1人分)
エネルギー: 281kcal
食塩相当量: 1.0g

材料(2人分)

豚肉 200g
玉ねぎ 100g
薄力粉 大さじ1
油 小さじ2

A おろし生姜 15g
酒 小さじ2
みりん 大さじ1・1/3
減塩しょう油 大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎをくし切りにする。
- ② Aをすべて混ぜ合わせる。
- ③ 豚肉に薄力粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑤ 豚肉を加えて、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑥ Aを加えて汁けがなくなるまで炒める。



頭の体操



塩分が少ない順に並べてみて！

① ラーメンの汁
梅干し(大) 1個
食パン(6枚切) 1枚

② しょう油
ケチャップ
ポン酢しょう油 ※全て小さじ1

【答え】()は塩分量

① 食パン(0.8g)
→梅干し(1.3g)
→ラーメンの汁(4.4g)

② ケチャップ(0.2g)
→ポン酢しょう油(0.5g)
→しょう油(0.9g)

簡単・おすすめの減塩のコツ②

汁物は具沢山

野菜はなんでもOK
食材の掃除のつもりでなんでも入れましょう。



冷凍して、使いたいときに使いたいだけ。
ちょい足しおすすめ食材！

きのこ … 冷凍すればうみ味アップ！
小松菜 … 生のまま切って冷凍でOK！

冷凍小松菜はグリーンスムージーにもGOOD！

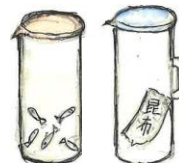


簡単水だし

昆布・かつお・いりこを水にひたして冷蔵庫で一晩おくだけ！

みそ汁や煮物に使いましょ。

使った昆布やいりこは刻んでみそ汁にいれてもOK！



♡使い方次第で減塩&お財布に優しい♡ 調味料の使い方

■料理は薄めに味付け、足りなければ食べる時にしょう油をプラス

しょう油スプレーを使えば、かけすぎも防げます。
※スプレーは詰まりやすいので、こまめに洗いましょ。



■調味料は計って使う

調味料の使い過ぎを防ぎます。上からメモリが見える小さい計量カップは使いやすくておすすめ！複数種類計れて、洗い物も減らせます。

■添えの野菜は、メイン料理と一緒に食べる

メインのお肉や魚、フライ料理と一緒に食べるとドレッシングが少量で済みます。



■焼き魚、冷やっこなどの時にポン酢に変更

しょう油小さじ1をポン酢しょう油小さじ1に置き換えると、約0.4gの減塩。1か月で小さじ2(12g)の減塩に！

※焼き魚のしょう油の代わりにレモン汁(塩分0g)もおすすめ！



令和8年度活動予定

7月23日(木)・24日(金) 夏休み子ども料理教室

9月2日(水) おいしく減塩！料理教室

10月11日(日) 栄養展(スポーツフェスタ)

令和9年1月28日(木) 福岡県の水産物を使った料理教室

募集は広報しめ等で行います