

軽い塩かげんの食事で健康寿命を延ばしましょう!

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。



減塩で高血圧を防ごう!

広島市医師会 会長
松村循環器・外科医院 理事長
松村 誠 先生

現在、日本人の約4300万人が高血圧と推定されています。

高血圧は、脳卒中や心臓病を引き起こし、健康寿命を縮めてしまう最大の危険因子です。その高血圧と深く関係があるのが食塩の摂り過ぎです。食塩の摂取量が多いほど血圧が上昇します。

塩分の一日の摂取量を6グラム未満の軽い塩かげんで高血圧を防ぎ健康寿命を延ばしましょう。

牛乳

和食に牛乳をプラス。
牛乳のコクでおいしく
塩分を減らせます。



牛乳は味噌味にもよく合います。



牛乳入り味噌汁

軽い塩かげんのポイント

旨みをプラスして塩分を減らす

簡単だし



昆布、いりこ
かつお節を
水に入れて



冷蔵庫に
半日ほど置くと
簡単にだしが
取れます

1~2日を目安にお使いください。

だしや牛乳、酒などの旨み、香辛料や香味野菜、酢やレモンなどを活用して、おいしく減塩しましょう。

旨酢

米酢に、昆布、いりこ、
かつお節を入れるだけ
(冷蔵保存)

醤油の
代わりに



焼き魚などに

1か月を目安にお使いください。



最優秀賞

第2回「塩分少しでおいしい食事」レシピコンテスト

たらのオシャレ煮



レシピ作成 佐々木 結香さん (広島文教女子大学)

《1人分 145kcal 塩分0.9g》

あさりの旨みと
にんにくの香りで
おいしく塩分ひかえめ



主菜



材料 (2人分)

たら (生)	2切れ	
酒	大さじ1/2	
オリーブ油	小さじ1	
にんにく	1かけ	
あさり (砂抜き)	12個	
水	100ml	
〈A〉	ミニトマト	6個
	レモン汁	大さじ1/2
	バター	5g
パセリ	少々	
レモンの皮	少々	



作り方

- ① たらに酒をふりかけ、にんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ② 砂抜きしたあさりと水を鍋に入れ、あさが開いたら火を止める。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら、たらを皮目から焼く。
- ④ たらを裏返し、②のあさりと汁、〈A〉を入れ、蓋をして3~5分煮る。
- ⑤ 皿に盛り、パセリをふって、レモンの皮のせん切りをたらの上にのせる。



ひとことメモ

魚介類は塩分と旨味を含んでいます。この料理は、あさりとたらの持つ塩分だけで作ります。