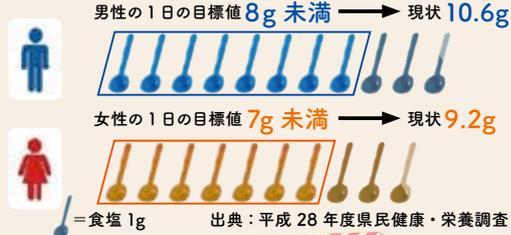


# 毎日ゆる～く塩分を見直す『ゆるしお』始めてみませんか？

高血圧の方は  
1日 6g 未満

高血圧予防といったら「減塩」はよく耳にするかと思いますが、宮崎県民は男女とも目標値より2g以上の塩分を摂りすぎています。減塩は血圧が高い人だけがすればよいのではなく、高血圧や認知症予防にも繋がると言われています。将来の為に毎日ゆる～く塩分を見直してみませんか？

ゆるしおのコツは「塩分を体内へ取り入れない」と「余計な塩分を体の外に出す」の2つです！



## 塩分を取り入れない！

### ① 愛用の調味料を変える！

しょうゆをポン酢や麵つゆに変えるだけで、塩分は半分以下に！また、減塩調味料は今使用している物とブレンドするなど、徐々にうす味に慣れさせていくのがおすすめ！

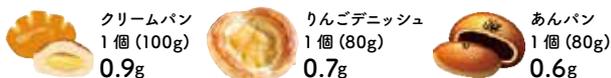
※下記は全て小さじ1杯分(5g)の塩分量

意外と塩分が多い！?



### ② 見えない塩分にご用心！

甘い物は塩味を感じにくい為油断しがちですが、デニッシュ、菓子パンは生地にバターや塩を使うため塩分が含まれています。おやつによく菓子パンを食べる方は要注意！



### ③ 「うす味」でも量を食べ過ぎれば高塩分！

おでんの大根やこんにゃくなど一つ一つはうす味で低カロリーなので、たくさん食べても大丈夫だと思いがち。うす味の物でも食べ過ぎるとは塩分のとり過ぎになってしまいます。

出典：日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)

## 余計な塩分を体の外に出す！

### ① 野菜や海藻、果物をたくさん食べる！

野菜や果物に含まれるカリウムは、余計な塩分を体外へ排出させる効果が期待できます。

【 野菜の目標量は1日 350g = 野菜料理 5 皿分 】



**Point!** カリウムは水分に流れやすい栄養素です。茹で時間を短くしたり、電子レンジで加熱してカリウムの流失を抑えましょう。

### ② 乳製品を取り入れる！

乳製品に含まれるカルシウムやカリウムには余計な塩分を体外へ排出させる効果が期待出来ます。料理の中に乳製品を取り入れる事でコクが出て、簡単に減塩！おやつにはお菓子よりもチーズやヨーグルト、牛乳を飲むならカルシウム量はそのままでもカリウムは約 1.3 倍の低脂肪乳がおすすめです。

※ 腎障害を伴う方は主治医の指示にしたがってください

## ちょっとブレイク

手軽に「わが家の塩分チェック」してみませんか？

インスタントみそ汁を既定の湯の量でといて、ご自宅のみそ汁と飲み比べます。ご自宅のみそ汁の方がかなり薄ければ「うす味」だと思ってよいですが、同じくらいであれば「濃い味」の可能性が有ります。

※インスタントみそ汁には1杯当たり 2.0～2.6g の塩分が含まれます

今日から始める

# 「ゆるしお」食

塩分を排出する栄養素が多く含まれる、野菜・果物・低脂肪乳製品を使用した食事のご紹介です。

AR マークが付いた部分に、無料アプリ「COCOAR2」を使ってスマホをかざすと動画で詳しい説明がご覧いただけます!!

ダウンロードはこちらから!!  
または「COCOAR2」を検索してください。

## 副菜

野菜・きのこ・海藻など、ビタミン、ミネラルを含むおかずの事。

## 主食

ご飯・麺・パンなど主に炭水化物を含むもの。

## 主菜

魚・肉・豆腐・乳・卵など、たんぱく質や脂質を含むおかずの事。

2人分

### ブロッコリーとじゃがいものパン粉焼き

[1人分 138kcal 塩分 0.4g]

- ・ブロッコリー …… 1/4株
- ・じゃがいも …… 1/2個
- ・ベーコン …… 1枚
- ・パン粉 …… 大さじ3
- ・マヨネーズ …… 小さじ2
- ・青のり …… 適宜

※フライパンでAをパン粉がきつね色になるまで炒め、茹でたブロッコリーやじゃがいもと和えるだけ!



2人分

### 豆腐ステーキ

[1人分 250kcal 塩分 2.1g]

- ・木綿豆腐 …… 1丁(300g)
- ・小松菜 …… 1/3束(100g)
- ・たまねぎ …… 1/4個
- ・しめじ …… 1/2パック
- ・低脂肪牛乳 …… 1/2カップ
- ・サラダ油 …… 大さじ1/2
- ・無塩バター …… 10g
- ・小麦粉 …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/4
- ・こしょう …… 少々
- ・粉チーズ …… 適宜

