

# 野菜をおいしく食べるヒント 第4号

知っていますか！？食品や料理に含まれている塩分量！多く含まれるものは食べる量や回数に注意するなど、食べ方を工夫して若いうちから塩エコ（減塩）生活を心がけましょう！

## 食品や料理に含まれる塩分量 (『塩分早わかり』女子栄養大学出版部より抜粋)

食塩の  
目標量(2015年～)  
成人男性 8.0 g  
成人女性 7.0 g  
幼児は大人の  
半分程度が目安

塩エコに活用！  
【栄養成分表示】

エネルギー kcal  
たんぱく質 g  
脂質 g  
炭水化物 ×××g  
**ナトリウム 965mg**  
**(食塩相当量2.5g)**

\* 食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

<p><b>しょうゆラーメン</b></p>  <p><b>塩分 8.1 g</b> 茹麺 220g...0.4g スープ素 35ml...6.9g 焼き豚などの具...0.8g</p>	<p><b>ナポリタン</b></p>  <p><b>塩分 3.4 g</b> 茹パスタ 250g...1.1g ベーコン 40g...0.8g ケチャップ・塩...1.5g</p>	<p><b>うどん</b></p>  <p><b>塩分 8.6 g</b> 茹うどん 220g...0.7g めんつゆ 300ml...7.4g 味付油揚げ 25g...0.5g</p>	<p><b>タマゴサンドイッチ</b></p>  <p><b>塩分 1.3 g</b> パン 64g...0.8g 具 64g...0.5g</p>
<p><b>笹かまぼこ</b></p>  <p><b>1枚(30g)塩分 0.7g</b></p>	<p><b>あらびきウィンナー</b></p>  <p><b>1本(20g)塩分 0.5g</b></p>	<p><b>スライスチーズ</b></p>  <p><b>1枚(17g)塩分 0.5g</b></p>	<p><b>塩鮭(甘口)</b></p>  <p><b>1切(80g)塩分 0.7g</b></p>

毎月19日は「食育の日」...家族で生活習慣を点検してみましよう～今日の食事はあなたの未来の身体をつくれます～

## 塩エコ(減塩)のポイント

- 1 スープ(塩味の付いた汁物)は、飲む量を少なくする。
- 2 上記のような塩分を多く含む料理や食品の食べる回数を減らす。
- 3 煮物(味を染み込ませる料理)より、和え物や炒め物(茹でたり焼いたりした具材に後から味を絡ませる料理)の方が塩エコ。
- 4 市販品やお惣菜・レトルト食品等は【栄養成分表示】を確認して使う。
- 5 カリウム(血圧を上げる原因となるナトリウムの体外への排出を助ける)を多く含む食品(野菜)をたっぷり食べる。



野菜は1日5皿(350g)  
食べましょう

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941

## 菜花と焼き椎茸の白和え

材料(4人分)

- ・菜花・・・200g(1袋程度)
- ・椎茸・・・40g(大2枚位)
- ・木綿豆腐...160g
- ・めんつゆ(3倍濃縮)...小さじ2(10cc)
- ・練りごまペースト...大さじ1(15g)
- ・マヨネーズ・・・大さじ1(12g)

作り方

1人分 エネルギー101Kcal、塩分0.4g

豆腐は、よく水切りしておく。

椎茸は薄切りにし、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。もしくは、クッキングシートに広げ、オーブン又はトースターや魚焼きグリルで軽く焼く。

菜花は沸騰湯で茹で、水気をよく絞り、3cm長さに切る。

の椎茸と混ぜ、半量のめんつゆ(小さじ1)で和える。

ビニール袋に の豆腐を入れ、ペースト状になるよう よくもんでから、残りのめんつゆ(小さじ1)と を加え、更によくもむ。

と を和えたら器に盛る。 旬の野菜でアレンジできます。今なら春菊も美味しいです。



### 塩エコ(減塩)ポイント

こくのある和え衣で、塩分が少なくても物足りなさを感じません!

青菜が苦手なお子さんにもおすすめ