# おいしく減塩、めざそう適塩

長野県民の食生活は、適塩(おいしくて塩分控えめな食事)にすることが大きな課題のひとつです。塩分コントロールは、動脈硬化やがんの予防にも重要です。ただ減塩しておいしくないものを食べるのではなく、おいしいままできる減塩・適塩のコツを紹介します。

# ★適正な塩分の量とは?

	1日の目標量	長野県民の平均摂取量
男性	7.5g未満	11.3 g
女性	6.5g未満	g8.6

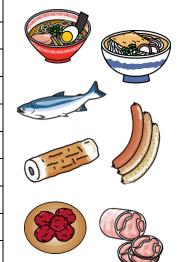
※日本人の食事摂取基準(2020年版)・令和元年度県民健康・栄養調査より

# ★適塩のポイント 調味料とうまく付き合う

- ◇「うま味」「酸味」「香り」を活かす。
  - →だし、酢、柑橘類、香辛料などを活用します。
- ◇醤油やソースは「かける」よりも「つける」。
- ◇食卓に調味料をおかない。
  - →必要以上に「かけてしまう」のを防ぎます。
- ◇減塩調味料を活用する。
  - →みそ、醤油、コンソメ、めんつゆなどが市販 されています。

# ★塩分が多い食品一覧

食品	塩分量
醤油ラーメン	7.1 g
うどん	6.6 g
鮭の切り身(80g)	1.8 g
わかめスープ	0.9 g
きゅうりのぬか漬け(5切れ)	0.6 g
ウインナー (2本)	0.6 g
ちくわ (中1本)	0.6 g
梅干し(1つ)	0.5 g
ハム(1枚)	0.5 g



麺やパンにも塩分は含まれているため、主食はごはんがおすすめです。加工食品などの見えない塩分も要注意です。

## 和風

洋風

# 信州・まつもと鍋のつけだれ

## 材料(1人分)

## 作り方

#### ポン酢 50ml りんご (ふじ) 約1/4個

- りんごは皮ごとすりおろす。
- ② ポン酢と①を合わせる。

## ポン酢とりんごの酸味で減塩ができます。

★信州・まつもと鍋の具はこのようなものが入ります!

松本一本ねぎ ながいも はくさい ごぼう しめじ 信州 SPF 豚

まゆだま飯

信州みそ 松本のおいしい水

~〆の雑炊は「信州みそ十酒粕」の味つけで~

## 信州・まつもと鍋とは・・・

松本大学、JA松本ハイランド、松本市が連携して、チームを 結成。寒い松本の冬に、人々が鍋を作って食べることで暖かく幸せ になれるよう、想いを込めて作りました。また、12月~2月の 19日を「信州まつもと鍋の日」として(一社)日本記念日協会に 記念日登録しました。





レシピはこちら からもどうぞ!

## 材料(1人分)

鶏もも肉(スライス)	10g
にんじん	2 cm
大根	3 cm
こんにゃく	1/10枚
ごぼう	3cm
さつまいも	2cm
長ねぎ	5cm
煮干しだし	200ml
みそ	大さじ1/2

1人分で食塩相当量1.3g

### 作り方

具だくさんさつま汁

- ① にんじん、大根、さつまいもは 厚めのいちょう切り、ごぼうは ささがき、長ねぎは小口切りに する。
- ② こんにゃくは角切りにして、下 茹でしておく。
- ③ 鍋にこんにゃくを入れ、から炒 りし、だしを入れる。にんじん、 大根、ごぼう、鶏肉、さつまい もの順に入れ、具に火が通った ら、みそ、長ねぎを入れて、味 をととのえる。

1人分で食塩相当量2.5 g

# 具だくさん野菜スープ

# 材料(1人分)

1 枚
1/4個
2cm
1 枚
2cm
小さじ1
小さじ1/2
少々

## 作り方

- ① ベーコン、にんじんは短冊切 り、玉ねぎとセロリはスライ ス、キャベツはざく切りにす
- ② 鍋で油は使わずにベーコンと 玉ねぎ、セロリを炒め、水20 Oml を入れる。 にんじん、キャ ベツの順に入れ、鶏ガラスープ の素、薄口醤油、塩こしょうを 入れて味をととのえる。