



# おいしい減塩生活 始めませんか

食塩の取り過ぎは、胃がんの主な要因であるほか、心臓病・脳血管疾患の危険因子であり、高血圧の原因となります。減塩することは、味気ないものを食べることはありません。おいしい食事を楽しみながら、身体にも良い減塩生活を、ぜひ始めてみませんか。

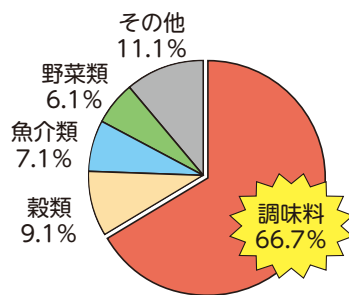
健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

## 💡 食塩摂取の状況を知ろう

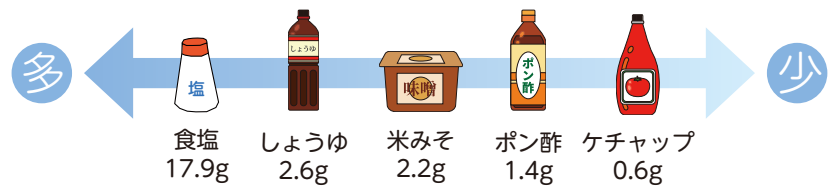
厚生労働省が定める日本の食塩摂取目標量は、1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、千葉市民の1日当たりの食塩摂取量は11.1gと、目標量を大きく上回っています。

### 食塩摂取量の7割が調味料から！

普段使う調味料に含まれる食塩量を知り、食塩量の多い調味料を使う料理がある時は、その他の料理を食塩量が少ないものにする事で、食事全体の食塩摂取量を抑えましょう。



### 調味料大さじ1杯の食塩相当量

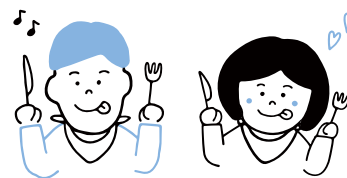


調味料を使うときは  
パッケージに表示されている  
栄養成分表示をチェック！

エネルギー	〇cal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

## 🔍 減塩レシピをつくろう

うま味や辛味、香りのある食材を使うことで、味に深みやメリハリが生まれ、満足感が増します。そんな要素を取り入れたおいしい減塩レシピを紹介します。



他にも減塩レシピをたくさん公開しています。詳しくは、

ちばしお 減らしお ヘルシーライフ 🔍

## 夏野菜のキーマカレー



調理時間  
約30分

食塩相当量  
1.5g  
(1人分)

### 材料 (大人2人分)

- 豚ひき肉…120g
  - ナス…中1本 (70g)
  - トマト…中1/2個 (100g)
  - ニンジン…中1/3本 (50g)
  - タマネギ…中1/2個 (100g)
  - 枝豆 (ゆでたもの) …10さや
  - ショウガ…親指大
  - ニンニク…1かけ
  - オリーブオイル…小さじ2
  - カレー粉…大さじ1/2~2/3\*
  - ウスターソース…大さじ1
  - しょうゆ…大さじ1/2
  - こしょう…少々
  - ご飯…1人分150g
- \*辛さが苦手な方はカレー粉を少なめにしましょう。

### 作り方

- ナス、トマトは1.5cm角に切る。ニンジン、タマネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、ショウガ、ニンニク、タマネギを炒める。続けて、ニンジン、ナスを加え、中火で炒める。
- ひき肉を加え、肉がバラバラになるまでさらに炒め、肉の色が変わったら、カレー粉を加えて炒める。枝豆、トマト、ソース、しょうゆ、こしょうを入れて、中火~弱火で約5分煮る。
- 器にご飯とカレーを盛り付ける。

栄養価 (1人分)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物	
				糖質 (g)	食物繊維 (g)
カレー	233	11.7	14.2	8.2	3.9
ご飯	234	3.0	0.3	49.6	2.3
合計	467	14.7	14.5	57.8	6.2

### 減塩と調理のポイント

刻んだ材料を炒めるだけで簡単に作ることができます。たくさんの野菜のうま味とカレー粉の香りで、おいしく減塩できます。

## 🍴 食べ方の工夫で減塩しよう

- ラーメンやうどんはスープを飲み干さないようにしましょう。
- しょうゆなどは直接かけず、付ける習慣を。
- ハムやちくわなどの加工食品には食塩が含まれています。調味料を加えての味付けは控えめにしましょう。
- 1日350g、野菜をしっかり食べましょう。  
野菜や豆類などに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出することから減塩効果が得られます。いつもの食事に小鉢1杯分の野菜料理を加えましょう。



### 健康づくり応援店を利用しよう

千葉市では、飲食店などで自分の健康状態に合ったものを選択できるよう、栄養成分表示や健康に配慮したメニューを提供しているお店を千葉市健康づくり応援店として登録しています。塩分控えめメニューを提供しているお店もあるので、お店を選ぶ際の参考にしてください。

詳しくは、健康づくり応援店 🔍

このステッカー  
が目印です！

