



手軽に楽しく!

健康
ACTION
MAIL MAGAZINE

#02

Food & Meal

「減塩」な食生活



効果が出やすい、取り組みやすい、塩分オフ

減塩生活のメリットの1つは「血圧を安定させやすい」ことです。高血圧の原因の一つが塩分の過剰摂取であり、減塩を行うことで心臓や血管への負担が軽減され、健康維持に寄与します。「塩分を減らすだけなので比較的取り組みやすい」というのも利点の1つです。減塩では、1日に摂取する塩分を6g以下に抑えることが推奨されています。1回の食事で2g以下を目安にすると良いでしょう。

ただし、塩分を極端に減らしすぎると「味の満足感が薄れる」や「食欲が減退する」といったデメリットもあるため、バランスを取りながら進めることが重要です。ハーブやスパイスを活用して、風味を楽しみながら塩分を控える工夫が役立ちます。



手軽に
楽しく!

具たくさん! 豆乳豚汁



調理時間
25分



材料
2人分

大根	100g	豚ロース薄切り	100g
にんじん	50g	無調整豆乳	200cc
ごぼう	50g	みそ	大さじ1.5
こんにゃく	1/2枚	油	小さじ1
水	200cc	小ねぎ	お好みの量

手順1 大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうとこんにゃくは薄切り、豚ロース薄切りは食べやすい大きさに切る。

手順2 お鍋に油を入れて中火にかけ、1を加えてさっと炒める。

手順3 水を加えてフタをし、野菜に火が通るまで煮たら火を止め、みそを溶き入れる。無調整豆乳も加え、沸騰直前まで温める。お好みで小ねぎをトッピングする。

I. レシピのおすすめポイント

- 野菜や豚肉の旨み、豆乳のコクがあるので、だし汁が不要でも美味しくでき手軽です。
- 素材や豆乳の旨みとコクで、味噌を控えめにできます。
- 豆乳を加えてから沸騰させると分離してしまうので、沸騰直前まで温めてください。
- 豆乳は必ず無調整を使用してください。

II. 栄養価(1人分あたり)

エネルギー	247kcal	食物繊維	5.1g
タンパク質	15.5g	糖質	12.9g
脂質	14.1g	食塩相当量	0.9g
炭水化物	18.0g		

III. レシピ提案者コメント

河埜 玲子さん
医師
料理家
キッズ食育マスタートレーナー

具沢山にすることで汁の量を減らし減塩できます。野菜や豚肉から出た旨みや、豆乳のコクで、だし汁不要、みそが控えめでも美味しいおみそ汁になります。たっぷりの野菜でカリウムが摂れ、ナトリウム(塩)の排出を助ける働きも!

COMMENT



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階
全国健康保険協会(協会けんぽ)宮城支部
企画総務グループ TEL:022-714-6851 FAX:022-714-6857
協力:株式会社ベガルタ仙台