

# 高血圧予防のため “今日からゆるーく減塩”

1日食塩摂取量、男性7.5g未満、女性6.5g未満を目指し

## ●これだけ塩分量が違います

インスタントみそ汁	和風顆粒だしみそ汁	天然だしみそ汁
 <p>・お湯160ml 塩分量：1.9g</p>	 <p>・お湯150ml ・顆粒だし1g ・みそ8g 塩分量：1.6g</p>	 <p>・かつお昆布だし150ml ・みそ8g 塩分量：1.2g</p>

## ●だしに含まれている成分表示を確認し上手に減塩!!

普段使用しているだしや食品には、どのくらいの食塩が含まれているか確認する習慣を!

※使いやすい顆粒だしには、塩分が含まれている。



野菜がたっぷり!!  
うまみが増える!!

みそが少なくても、おいしい!!

成分表示	
顆粒だし (みそ汁1杯分(1g)当たり)	減塩顆粒だし (みそ汁1杯分(1g)当たり)
エネルギー : 2 kcal	エネルギー : 3 kcal
たんぱく質 : 0.27 g	たんぱく質 : 0.33 g
脂質 : 0~0.01 g	脂質 : 0~0.02 g
炭水化物 : 0.4 g	炭水化物 : 0.14 g
食塩相当量 : 0.4 g	食塩相当量 : 0.14 g



※減塩の顆粒だしを使用すると、これだけ塩分量が減ります。

●調味料での工夫以外にもみそ汁をおいしく食べられるコツそれは・・・**具たくさんみそ汁**

## ♪減塩・腸活たれソースで簡単バランスごはん♪

副菜：野菜サラダ  
フレンチ風ヨーグルト  
ドレッシング大さじ1  
をかけて



主菜：たらこのムニエル  
misoだれ大さじ1をかけて

主食：ごはん

副菜：具たくさんみそ汁  
野菜・海藻・いも類を1人  
70g以上入れて

資料：松本市食生活改善栄養指導教室資料から抜粋

### <研修に参加しての健康づくり推進員の感想>

- ・具沢山みそ汁にすればお味噌が少なくてもおいしくなることがわかりました。
- ・普段使っている顆粒だしにも塩分が含まれていることがわかりました。
- ・毎日の食生活のちょっとした工夫で減塩や腸活につながることを知り、実践したいです。

# 健康な未来は食事で作る

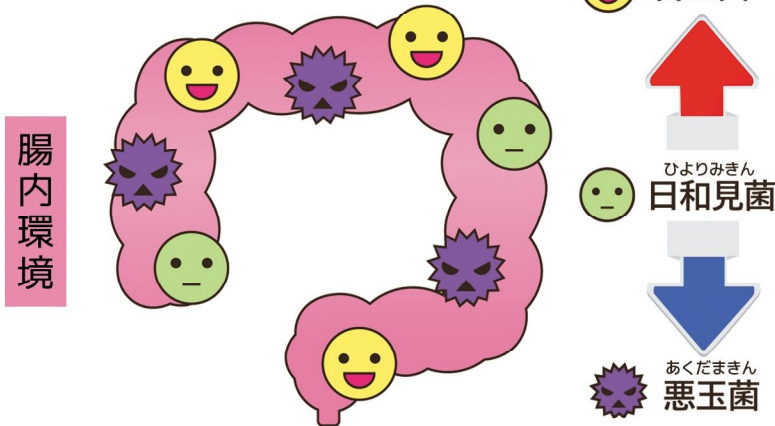
～いつもの食事に腸活と減塩をプラスして～

今年度の健康づくり推進員会として庄内地区の皆さんに健康に関心をもってもらえるような情報提供等の活動を行っていきたいと思い、健康づくりだよりを作成しました。今回は、先日庄内地区の食生活改善推進員の皆さんを講師に研修会に参加しましたので、ご紹介します。

## ●免疫とは？ = 体の**防衛機能**のことです

体の中に免疫機能が集中している場所はいくつかあります。なかでも**腸**は免疫機能の6～7割が集まっています。腸の状態を良くすることで体の免疫機能が整います。

## ●腸内細菌を大きく分けると？



ぜんだま菌：2割  
腸内を酸性にすることで、悪玉菌の増殖を抑えて腸の活動を活発にする。

ひよりみ菌：7割 腸内で1番多い。  
**腸内環境がいいと善玉菌になる。**  
タンパク質や脂質中心の食事、ストレスの多い生活が続くと、**悪玉菌に変化する。**

あくだま菌：1割  
腸の活動を鈍くし、便秘や肌荒れや疲労感の原因になる。

## 日和見菌が善玉菌に変わりやすい腸内環境を作ることが大切！！

## ●善玉菌が増える食事は？

- ①**発酵食品**：納豆、味噌、醤油、ヨーグルト、甘酒、キムチ、漬物など  
→ 乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含み、善玉菌を活性化させる菌が多く含まれる
- ②**食物繊維**：果物や野菜、海藻、大豆製品など  
→ 善玉菌が元気に活動するためのエサになる

【レシピご紹介】  
普段の主菜・副菜にタレをプラスして腸活を！！

サラダにかけると  
Good！！



### misoだれ ～大さじ6杯分～

- オリーブオイル・・・大さじ2 (28g)
- 酢・・・大さじ2 (30g)
- みそ・・・大さじ2 (34g)
- 砂糖・・・小さじ2 (6g)
- にんにく(チューブ)・・・小さじ2 (10g)
- 黒こしょう・・・少々

ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。  
※肉や魚料理にかけて 出来上がり。

大さじ1 (58kcal) 塩分 (0.7g)

### フレンチ風ヨーグルトドレッシング

- プレーンヨーグルト・・・100g ～大さじ10杯分～
- はちみつ・・・小さじ1 (7g)
  - 粉チーズ・・・大さじ1と1/2 (9g)
  - マヨネーズ・・・小さじ2 (10g)
  - にんにく(チューブ)・・・小さじ1/2 (2.5g)
  - みそ・・・小さじ2 (12g)

ボウルに  
すべての材料を  
入れて  
混ぜ合わせる

あらびき黒コショウ少々 仕上げに振りかけ  
カシューナッツ12粒(粗くくだいておく) 出来上がり。

大さじ1 (35kcal) 塩分 (0.2g)

※にんにくかわりに、レモン汁6g  
としょうゆ4gを加えてもOKです。