



薄味の食習慣を身につけましょう

問保健センター ☎ 52-4999

食塩は、体内の水分調整などに関わる大切なミネラルですが、とりすぎると、高血圧、脳血管疾患、心疾患、腎障害など、重い疾患の要因になります。日頃から薄味の食事を意識し、健康な毎日を過ごしましょう。

■ 1日の食塩摂取量は？

成人男性 8.0 g 未満

成人女性 7.0 g 未満

(日本人の食事摂取基準【2015年版】)

山口県民の食塩摂取量は、男性 11.6g、女性 9.1g で、いずれも目標値より多く、疾患のリスクが高いといえます。

■ こんな食習慣になっていませんか？

次の項目にチェックが多いほど、食塩をとりすぎている可能性があります。食べ方や食品選びを工夫しましょう。

☐ 食塩を気にしたことがない☐ ラーメンなど麺類の汁は残さず飲む☐ 食事に汁物は欠かせない☐ 漬物、明太子、干物など塩辛いものを好んで食べる☐ レトルト食品、インスタント食品を

利用することが多い

☐ 野菜をあまり食べない

■ 美味しく食べる薄味のコツ

* 新鮮な食材の持ち味を活かす

→ おいしい素材は調味料いらず。材料を買うときは「旬」と「鮮度」に注目しましょう。

* 天然だしの旨味を上手に使う

→ かつお、昆布、いりこ、しいたけなど。顆粒だしには食塩が多いので気をつけましょう。

* 食材の香り、酸味、薬味、香辛料の風味を活かす
→ 柑橘類（レモン、柚子など）、酢、スパイス（こしょう、カレー粉、唐辛子など）、香味野菜（ねぎ、生姜、にんにく、ハーブなど）でアクセントを。

* 汁物は1日1回、具たくさんで食べる

→ 野菜には、血圧を調整するカリウムが豊富に含まれています。具たくさんにすると、飲む汁の量も減らせて一石二鳥！

* 低塩の調味料を利用する

<参考「元気っちゃ！やまぐち減塩ライフ」>

作り方

- ① アジは、ぜいごとうろこを取って3枚におろし、塩・こしょうを薄くしておく。
- ② 梅干しは、種を取り除き、包丁で叩いて細かくし、アジの身に薄くぬる。
- ③ 青じそは、細かいみじん切りにし、②と混ぜ合わせてパットに広げておく。
- ④ 小麦粉↓溶き卵↓③の順に衣をつけて、180℃の油で揚げ、油をきる。

アジ	(4尾) 240g
塩・こしょう	少々
梅干し	中1個
青じそ	4枚
④ 粉チーズ	30g
④ パン粉	1/2カップ
小麦粉	大さじ1
溶き卵	1個
油	適量

1人分の栄養価

エネルギー…284kcal
たんぱく質…18.9g 脂質…15.8g
カルシウム…136mg 塩分…1.6g



材料(4人分)

★アジのチーズフライ★

中学校の家庭科実習で1年生と一緒に作ったレシピです。アジの身と衣にしっかりと味がついているので、ソースなどかけず、そのまま食べてみてください。

素材の味を大切に、普段から薄味の食生活を心がけましょう！



いただきます

食生活改善推進協議会