

健康 ワンポイント アドバイス



食欲の秋、おいしさそのまま減塩のコツ

旭市はおいしい食材が豊富ですが、注意したいのが食塩の取り過ぎです。これからの季節は、寒暖差によって血圧が上がりがやすくなるため、塩分コントロールが大切です。

成人の1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です（日本人の食事摂取基準2025年版）。しかし、旭市では目標量より2g以上多いと分かりました。

まずは1日マイナス1g

急に塩分を減らすと、食事がおいしく感じられなくなることがあります。できることから減塩に取り組み、少しずつ味覚を慣らしていくことが長続きのコツです。

無理しない減塩の始め方

麺類のスープは残す

スープを半分残すだけで、約2g減塩できます。効果が大きいので、麺類をよく食べる人は意識してみましょう。

汁物は具たくさんにする

同じ1杯の汁物でも、具たくさんにして汁の量を減らすことで、摂取する塩分を減らせます。

調味料は「かける」から「付ける」へ

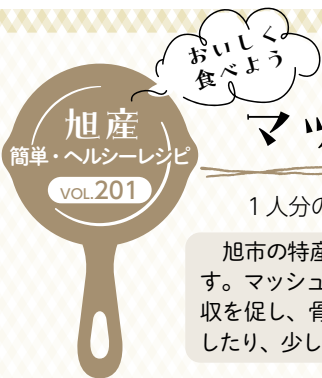
小皿に入れた調味料を付けて食べると、しっかり味を感じながら塩分を減らせます。

だしや酸味、香辛料を活用する

うま味や酸味が加わると、塩分が控えめでもおいしく食べられます。



【健康づくり課 管理栄養士】



マッシュルームのディップ

1人分の栄養価 エネルギー152kcal、食塩相当量1.1g

旭市の特産品であるマッシュルームを使用した、おつまみレシピです。マッシュルームに豊富に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促し、骨の健康を保つ働きがあります。牛乳で割ってスープにしたり、少し伸ばしてパスタソースにしたりとアレンジも楽しめます。



材料(4人分)

マッシュルーム……………10個(130g)
玉ネギ(小)……………1/2個(85g)
ニンニク……………2かけ(10g)
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
生クリーム……………大さじ4
バゲット……………適量

作り方

- ①マッシュルーム、玉ネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火で炒め、香りが出たらマッシュルームと玉ネギを加える。
- ③全体がしんなりしたら塩・こしょうを加え、まとまるまで炒める。
- ④生クリームを加え、混ぜながら水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑤盛り付けて、バゲットを添えて完成。

☎旭市保健推進員協議会豊畑干潟支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

広告募集

枠サイズ 5cm×8.7cm



世界で当地キャラグランプリに
エントリー中!!
あさピー

☆応援よろしくお願いします!

LINE ID連携で1日
1回投票できます!

投票締切日
12月4日(金)まで

LINE

問商工観光課観光班(☎62-5338)