

第4回

いきいき健康セミナー開催報告

開催日時：2016年4月16日(土) 参加無料

テーマ：あなたにもできる適塩料理

講師：東森佳子先生

(ひがしもり よしこ)

厚生労働大臣功労賞受賞栄養士



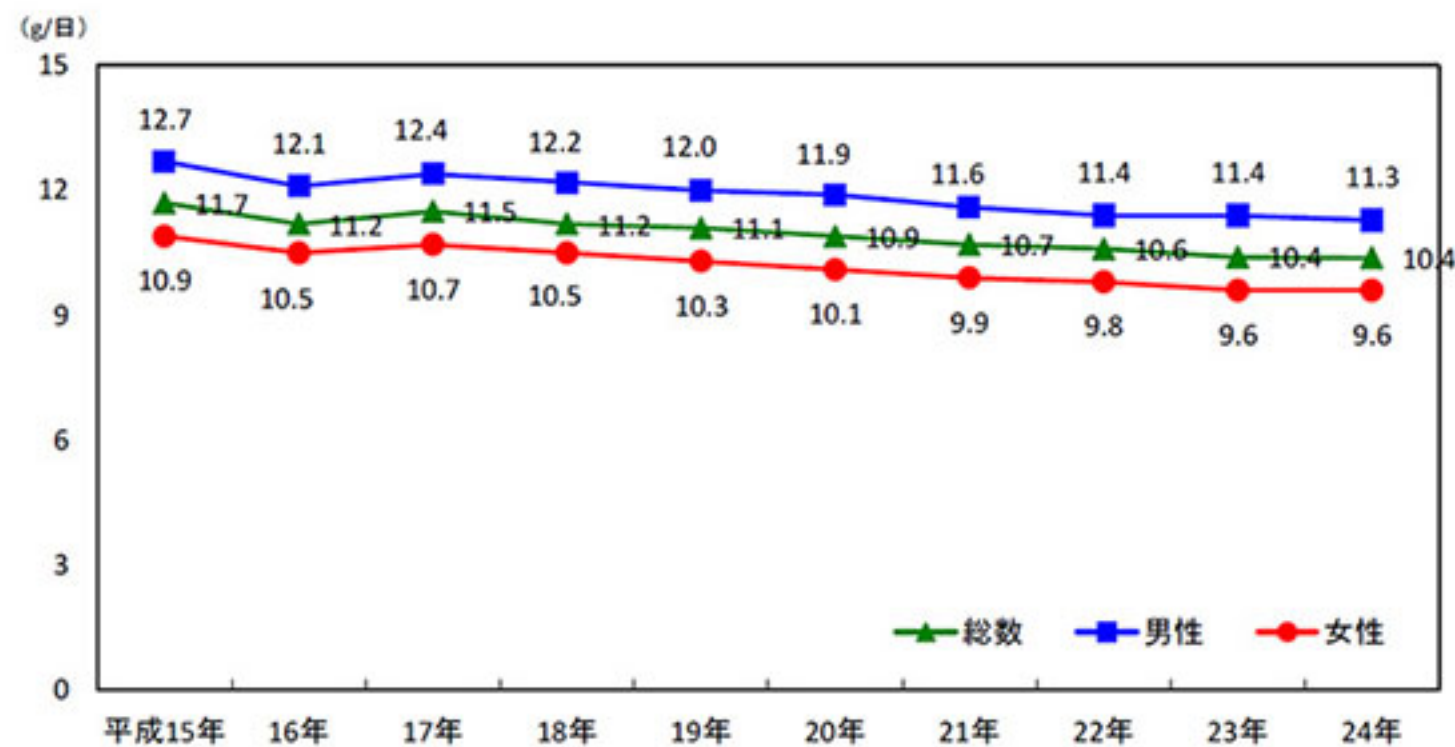
第4回

いきいき健康セミナー開催報告

去る4月16日、いきいき健康セミナー
「あなたもできる適塩料理」が行われました。

食塩摂取量の平均値の
年次推移（20歳以上）

平成15～24年



※平成24年のみ全国補正值。

平均塩分摂取量はゆるやかに減少していますが、推奨される量より、いまだはるかに多いのが現状です。

推奨される
塩分摂取量

	男性 (g/日)	女性 (g/日)
病気のない方	8.0 (9.0)	7.0 (7.5)
高血圧、心臓病 肝臓病 (学会)	6.0	6.0
WHO	5.0	5.0

おいしく食べて元気に長生き



命を守る味

①

甘味

塩味

脂肪

命を守る味

②

苦味

酸味

辛味

恒例のクイズ

設問 1

同量の貝たくさんお味噌汁と貝の少ない
お味噌汁では
どちらが塩分が多いでしょうか？

正解 ： 貝の少ないお味噌汁

たとえば…



食塩相当量
2 g



食塩相当量
1.4 g

塩分を減らすにはあらかじめ調味みそや具少なめにして、ゆで野菜やお豆腐等をたっぷり加えましょう。

簡単おいしい出し汁の作り方

鰹だし

こんぶ 5cm×10cm
削り節 カップ1杯
水 500cc



にぼしのだし

こんぶ 5cm×10cm
にぼし 6～7匹
(頭・腹を取っておく)
水 500cc



「練り製品」の塩分（目安値）

ちくわ	2.1%
かまぼこ	2.5%
はんぺん	1.5%
さつまあげ	1.9%
なると	2.0%
魚肉ソーセージ	2.1%



恒例のクイズ

設問 2

焼き魚と煮魚どちらが塩分（塩）が多いでしょう？

正解：煮魚

料理により異なる塩分

煮魚
(2～3 g)



南蛮漬け
(0.5～1 g)



塩焼
(0.5～1 g)



味噌粕漬け
(0.5～1 g)



ソースのかけかたにより異なる塩分量

少なめ

キャベツ

ソース7 g

塩分量0.39 g

豚カツ

ソース5 g

塩分量0.28 g



多め

キャベツ

ソース16 g

塩分量0.90 g

豚カツ

ソース15 g

塩分量0.84 g



めん類はつゆを飲まないことで減塩

きつねうどん

ゆでうどん 300 g
つゆ 400 g



塩分量	
麺と具	2.3 g
麺と具、 つゆ半分	3.6 g
全量	4.9 g

おしょうゆの付け方

多め

0.05 g (塩分)



ひかえめ

0.02 g (塩分)



野菜・果物もしっかり摂りましょう

ただし肝臓の悪い人は高K血症をきたすリスクがあるので、気を付けましょう。
糖分の多い果物は、肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な方は、
摂り過ぎないように
ご注意ください。



おいしく食べて元気に長生き

- かんたんおいしい出汁の取り方
- 調理法の選び方
- お醤油やソースの使い方
- 野菜や果物を忘れずに

第4回

いきいき健康セミナー開催報告

今回も多くの方にご参加頂き有難うございました！
第5回のセミナー（6月11日）も多数のご参加を
お待ちしております。

