



# エムエム団楽通信 10月号



伊万里市は、佐賀県内で5番目に高血圧の方が少ない市です。普段から減塩や薄味に気を付けていらっしゃる方が多い市なのかもしれません。寒くなると、私たちの体は体温を逃がさないように、血管が収縮するので、血圧が上がりがやすくなります。特に冷え切った脱衣所やトイレなどは要注意！

今回は、高血圧対策として「減塩」についてご紹介します♪

## ～始めてみませんか？おいしく減塩～



### ●作る時のコツ

#### 汁物は具を増やし

・昆布、しいたけ、かつお節、煮干しなど、**だしを効かせる。**

・**野菜を入れると、うまみ**が出てさらに減塩になります！



#### 減塩調味料の活用

・**減塩しょうゆ、減塩顆粒だし、減塩みそ**を活用する。

※主治医の先生の指示に従いましょう。



#### 酸味・薬味の利用

・**酢や柑橘系**（レモンやすだちなど）の**酸味を生かす。**

・しそやミョウガ、生姜、わさびなどの**風味を味わう。**

#### 献立にメリハリを

・**1品は普通の味付け**にして、それ以外を薄味にすると**食事の満足度が高まります。**



### ●食べる時のコツ

#### 食塩を多く含む

・**漬物、梅干し、佃煮**やハムやベーコン、練り製品などの**加工食品は控える、残す。**



#### 料理そのままの

・食べる前に醤油などをかけず、まずは、**そのまま食べて味をみる。**



#### 調味料を付ける

・**しょうゆやソース**など調味料は、直接食材にかけず、**別皿にとり、少量付けて食べる。**



#### 麺類のスープを残

・うどんやラーメンなどの**麺類のスープは残す**ようにしましょう。

→半分残すと、約3gの減塩になります♪

裏面に「あなたの塩分チェックシート」を用意しました。塩分を取り過ぎていないか、ご自身の振り返りにご活用ください♪

／SNSでも、皆さんに役立つ情報発信に力を入れています／

●溝口ファミリークリニック Youtube チャンネル

●無料メールマガジン



生活習慣病の予防改善法や健康の秘訣を紹介！



健康情報を毎月お届け♪



<監修>

溝口ファミリークリニック 栄養管理室

# あなたの塩分チェックシート

No. \_\_\_\_\_

当てはまるものに○をつけ、  
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

感想を記入しましょう！