

【塩分摂取の傾向を知ろう！】

古殿町の推定塩分摂取量 **9.53g** (令和5年度特定健診結果より)

高血圧予防のための目標値は **6g未満**

高血圧は脳卒中、心臓病、腎臓病などの大きな病気の原因になります。



古殿町では
3.5g オーバー！



✨ できることから始めよう ✨

塩分摂取の傾向をチェックしよう
当てはまる項目にチェック☑しましょう

- 外食や惣菜を食べることが多い
- 味噌汁やスープなどの汁物を毎日2回以上飲む
- 梅干しや佃煮、漬物などをいつも食卓に並べる
- 練り物や加工品をよく食べる
- めん類をよく食べ、毎回スープも半分以上飲む
- インスタント食品が好き
- 濃い味付けが好き
- お酒をよく飲む

1つでも当てはまる人は要注意！
これらの習慣がある人は、塩分を摂りすぎている可能性が高いです。
適塩を心がけてみましょう！



～ おすすめ適塩レシピ ～

【大豆ミート入りいなりメンチ】

〈材料（6人分）〉

- 油揚げ…6枚
- 合いびき肉…210g
- 大豆ミート（戻したもの）…約210g
※乾燥大豆ミート100gを戻す
- 玉ねぎ…150g
- サラダ油…小さじ1/2
- A
 - パン粉・牛乳…各大さじ3
 - カレー粉…小さじ1と1/2
 - 塩・こしょう…各少々
- モッツアレラチーズ（小粒のもの）…36個
- レタス…9枚（360g）
- B
 - とんかつソース…大さじ3
 - 練りがらし…大さじ1



モッツアレラチーズは、他のチーズより塩分量が少なめですよ♪

〈作り方〉

- ① 油揚げは半分に切り沸騰したお湯で油抜きする。
1枚分は裏返す。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにして耐熱容器に入れサラダ油を加えて混ぜ、ラップをかけ電子レンジ（600W）で約40秒加熱する。
- ③ ②にAを加え混ぜる。粗熱がとれたら合いびき肉と大豆ミートを加えて粘り気がでるまでよく混ぜる。
- ④ モッツアレラチーズを③で包み①に詰め爪楊枝でとめる。（チーズは3個ずつ入れる）
- ⑤ 油揚げの表面にサラダ油（分量外）を薄くぬり、トースターで15分カリっとするまで焼く。
（オーブンで焼く場合は200℃で約15～20分）
- ⑥ 爪楊枝を抜いて、皿に盛り付けてレタス、混ぜ合わせたBのソースを添える。

1人あたり…エネルギー472Kcal たんぱく質30.4g 食塩相当量1.4g