

減塩に取り組みましょう！

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、塩分摂取量も平均より多いことから、減塩の取り組みをより一層推進していく必要があります。

減塩と食生活

健康な日本人の成人男女が当面目標とすべき1日の食塩摂取量は、各々7.5g未満と6.5g未満とされています。また、高血圧や慢性腎臓病の方については、重症化予防のため1日6g未満とすることが推奨されています。

減塩すると食事が美味しくなくなると思われるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。酢やかんきつ類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に取り入れると美味しく減塩食を食べられます。

減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」

茨城県では、減塩であっても料理は美味しくできるということを知っていたできるように、40（しお）を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」として決めました。

いばらき美味しお(おいしお)スタイル指定店

一定の条件を満たす適塩メニューを提供する飲食店・弁当店・宅配・スーパーなどを指定し、茨城県全体に指定店を増やすことで、県民の皆様が身近な飲食店等で塩分を控えながら、だし汁などを上手に活用した料理が選択できる環境づくりの整備にご協力いただけるお店です。

薄味でも美味しい！減塩レシピ

◆鶏肉とキャベツのピリ辛みそ炒め

<2人分> 鶏もも肉160g キャベツ2枚 ねぎ1/2本

A〔みそ小さじ1 しょうゆ大さじ1/2 豆板醤小さじ1/4〕
〔酒大さじ1 砂糖小さじ1/2〕

- ①鶏肉はそぎ切りにし、ボウルに入れてAをもみこみ、5分ほどおく。
- ②キャベツはざく切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- ③フライパンにキャベツ、ねぎをしき、①のをせる。ふたをして中火にかけ蒸気が上がったなら弱火で10分ほど蒸し焼きにする。ふたをはずし、全体を混ぜる。



エネルギー：233kcal
塩分：1.2g

◆きのこのマリネ

<2人分> しめじ1/2袋 えのきたけ1/2袋 エリンギ中1/2本 ミニトマト4個

A〔オリーブオイル大さじ1/2 酢大さじ1 塩少々 黒こしょう少々〕

- ①しめじは石づきをとりほぐす。えのきたけは石づきをとり、半分の長さに切る。エリンギは細切りにし、ミニトマトは4等分に切る。
- ②耐熱容器にきのこ類を入れ、ラップをかけ600wの電子レンジで2分加熱する。
- ③Aと②を和え、ミニトマトと一緒に盛り付ける。



エネルギー：59kcal
塩分：0.5g

◆さつまいもとにんじんのカレーサラダ

<2人分> さつまいも中1/2本 にんじん中1/2本 カシューナッツ20g

A〔カレー粉小さじ1/4 いりごま(白)小さじ1〕
〔オリーブオイル小さじ1/2 レモン汁小さじ1〕

- ①にんじんはピーラーでリボン状にむく。さつまいもは皮付きのまま5mm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- ②さつまいもをゆで、少しやわらかくなったらにんじんも加えて1~2分煮でざるにあげる。
- ③②が熱いうちにAとカシューナッツを加えて混ぜる。



エネルギー：136kcal
塩分：0.1g