

現代人は塩分をとりすぎている！？

厚生労働省の調査によると、1日の食塩平均摂取量は、男性が10.8g、女性が9.2gとなっており、とりすぎの傾向が見られます。外食や加工食品などには、意外と多くの塩分が含まれています。食品表示で塩分量を確かめて、減塩を心掛けるようにしましょう。



「食事摂取基準」より、1日あたりの目標量は男性 8g 未満、女性 7g 未満に定められました。なお、日本高血圧学会では、6g 未満を推奨しています。

◎塩分を減らすコツ

- ① 少しずつ薄味に慣れるようにする
- ② 醤油やソースは小皿にとって、つけるようにする
- ③ お酢や柑橘類、香味野菜を味付けに使う
- ④ ラーメンなどのスープを飲まない
- ⑤ 漬物、塩辛などの食品を控えめにする



とんみつ ～豚蜜みそ炒め～



材料(1人分) 274kcal 塩分 1.2g

・豚もも肉…75g	・はちみつ…8g
・キムチ…27g	・みそ…13g
・長ネギ…50g	・酒…5g
・ニラ…12g	・片栗粉…2.6g
・しめじ…35g	・鶏ガラスープ…5cc
	・油…4g

鶏ガラスープなどに入れて、スープとしても美味しく食べられます。

- ① 長ネギは斜め切りにし、ニラは4cmの長さに切って、しめじはほぐしておく。
 - ② 豚肉は酒で下味をつけて、片栗粉をまぶす。
 - ③ 鍋に、はちみつと味噌を入れ弱火にかけて溶かす。
 - ④ フライパンに油をひき、豚肉をほぐしながら焼いて取り出す。
 - ⑤ 同じフライパンで長ネギ、しめじ、ニラ、豚肉、キムチの順に入れ素早く炒める。
- ③のはちみつ味噌と鶏ガラスープをまわし入れ、炒めて出来上がり。