



減塩で

素材の味を楽しもう

濃い味が欲しくなる、

秋・冬。でも…

寒くなると食べたくなる、温かいお鍋や煮込み料理。日が暮れるのが早くなり、晩酌の時間が長くなる人もいるのではないのでしょうか。

そんな季節だからこそ、今回の特集テーマは「減塩」です。

日本人にとって醤油や味噌などの調味料は料理に欠かせません。しかし、調味料を多く使うと、食塩を摂り過ぎることになり高血圧をはじめとする生活習慣病のリスクが高くなるため、食塩を減らすことが日本人の食習慣において大きな課題となっています。

今回は、食生活改善推進員さんから聞いた、今すぐ作れるレシピも紹介します。

素材のままですっきり美味しい大崎町の食材。調味料を減らし、素材の味を楽しんでみませんか。

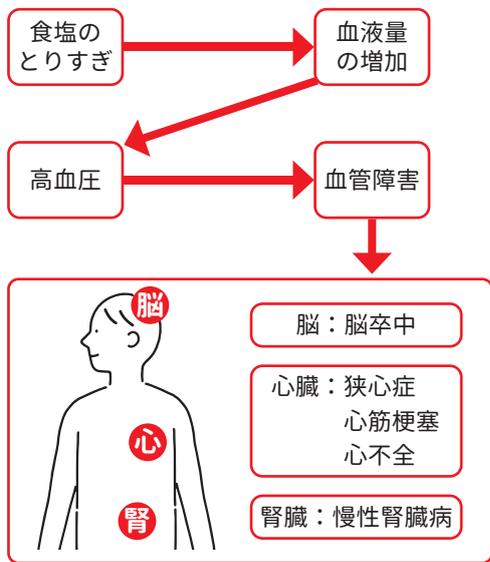


なぜ食塩の摂り過ぎは

よくないの？

塩辛いものを食べると、のどが渇くことがあると思います。食塩を摂りすぎると、体内の塩分濃度を薄めようと、血液中に水分が取り込まれます。これにより血液の量が増え、たくさん血液を身体に巡らせるために血管に圧力がかかってしまい、血圧が上がります。その状態が続くと血管が傷つき、脳卒中や心不全、腎臓病などの病気の原因になってしまいます。

減塩は高血圧の人に限らず、今はまだ大丈夫と思っている人でも、予防が大切です。



ここで簡単に 濃い味やみつき度チェック！

- 麺類のスープは半分以上飲む
- 外食や市販の惣菜をよく利用する
- 家庭の味付けは外食と比べて濃いまたは同じくらい
- 漬物、塩辛、佃煮などを1日2回以上食べる

1つでも当てはまると食塩を摂りすぎている可能性があります！

