

## みんなでもっと野菜を食べよう♪

写真:1人分

野菜の目標量  
1日350g以上緑黄色野菜 120g以上  
淡色野菜 230g季節野菜の  
おすすめメニュー(1人分) 野菜 70g  
エネルギー 22キロカロリー  
食塩相当量 0.62g※

## なすの梅和え

材 料	分量(4人分)
なす	280g
塩	ひとつまみ
梅干し(果肉部分)	12g
みりん	小さじ1
しそ	2枚
すりごま	小さじ1/2

※なすの吸塩率は50%で計算しています。

## 【作り方】

- ①なすを0.2mm幅のいちょう切りにし、塩を振り10分置き水気をよく絞る。
- ②梅干しは種を取り果肉を刻んでおく。シソは千切りにし、水にさらし水気をよく取る。
- ③①と②、みりん、ごまをすべて混ぜ合わせる。

梅干しは塩分が多く含まれる食品ですが、  
このように調味料の代わりとして使うことができます。食塩摂取量を減らすために  
食べる時のコツ食塩摂取量を減らすには、口に入れる食塩を減らすことと  
食塩を体外に出すことが大切です。

## 麺類の汁は飲み干さない

ラーメンなどの麺類は汁を全部飲むと食塩摂取量は約5gになります。汁を残すことで約3gに減らすことができます。

## 食塩量の多いものは食べる回数を減らす

佃煮や塩辛、干物、漬物などは食べる回数を減らしましょう。みそ汁などの汁物は飲むなら1日1回程度にし、具たくさんにすると汁の量が減り減塩になります。

## カリウムが多く含まれる食品を食べる



野菜や果物に多く含まれるカリウムは食塩の成分であるナトリウムを体外に排出します。カリウムは水溶性のため、ゆでて水にさらすと流出しやすくなります。生で食べる時は細かく切る前に洗ったり、加熱して食べる場合はゆでて水にさらすよりも電子レンジで加熱したりスープにして丸ごと食べると効率よく取ることができます。

## 調味料は「かける」よりも「つける」

とんかつにかけるソースなどは「かける」よりも小皿にソースを入れ「つける」と減塩になります。醤油はスプレー式やプッシュ式にすることで使う量を減らすことができます。

次回予告：食塩摂取量を減らすために「つくる時のコツ」