

あ 歩こう一日 2km!

づ 続けて測ろう血圧!

ま 待ってその塩多すぎない?



—吾妻健康元年宣言—

吾妻地区健都ふくしま創造推進会食部会では、地区内の血圧高値者を減らすため、「適しお」の取組みを推進して行くことにしました。

「適しお」とは、適切な量の塩分でおいしく食べる（こと）＝減塩（につながるということです）

日本人の食事摂取基準 2020

男性が 7.5g未満/日、女性が 6.5g未満/日

福島県民の現状

男性が 11.9 g/日、女性が 9.9 g/日

(平成28年度 国民健康・栄養調査より)

福島市食育推進委員会作成の、塩分控えめ適しおレシピをご紹介します。  
カレー粉とバジルの風味が良く、お弁当のおかずにもぴったりです。



# 適しおレシピ

カレー粉やバジルで香りや風味を加えると塩分をおさえることができるよ!



## 主菜 鶏肉のカレー風味焼き



### 〈材料(2人分)〉

鶏胸肉(皮なし)…140g 塩麹…大さじ1 カレー粉…少々  
乾燥バジル…少々 小麦粉…大さじ1 油…小さじ1

### 〈作り方〉

- 1 鶏胸肉はそぎ切りにしてボウルに入れ、塩麹、カレー粉、乾燥バジルを入れ、手で揉み込み、1時間くらい置いて味をなじませる。  
※バジルの量は好みで調整してください。
- 2 1の両面に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンに入れ、両面を焼く。  
(中まで火が通るように途中、蒸し焼きにする)



調理時間 15分

エネルギー 135kcal 食塩相当量 1.2g

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市・福島市食育推進委員会

※福島市食育推進委員会は、福島市食育推進計画を総合的かつ計画的に推進するため設置された委員会です。

# あなたの塩分チェックシート

No. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 年齢 \_\_\_\_\_歳 性別： 男 女

当てはまるものに○をつけ、  
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント：