

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第294号

令和7年9月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717



～今日から「減塩」はじめませんか？～

減塩



食塩は、体の機能維持のために必要なものですが、とり過ぎると高血圧を招き、脳血管障害や心臓病、腎臓病などの病気につながるといわれています。健康のために「減塩生活」をはじめてみませんか？

～ 山口県の状況 ～

山口県民の食塩摂取量は、国が定めた目標量よりも多くなっています。

男性

+2g

女性

+1.6g

～成人の1日の食塩摂取量～

【山口県】(参考:山口県 令和4年県民健康栄養調査)

男性 9.5g / 女性 8.1g

【目標量】(参考:日本人の食事摂取基準 2020年版)

男性 7.5g未満 / 女性 6.5g未満



～ 減塩のポイント ～

① 食べ過ぎに注意

食べる量が多いと塩分摂取量も多くなります。

② 食べる回数や量を減らす

漬物や佃煮は控えめに。

汁物は量を半分したり、具材を多くしましょう

・ 浅漬けを選ぶ
・ 小皿にとる など

1日1杯



③ 献立にメリハリをつける

1品は普通に味付けをして、その後は薄味にすると満足感が得られ、長く続けられます。

④ 酸味などを利用して味に変化をつける

酸味 … 酢、柑橘類(ユズやレモンなど)

香味野菜 … しょうが、にんにく、ねぎ、大葉 など

スパイス … あらびきコショウ、鷹の爪、カレーパウダーなど



～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています



【公益社団法人山口県栄養士会 考案】

～ 減塩レシピの紹介 ～

★減塩だし★

(食塩相当量)
0.29g

【材料】

水	800ml
かつお節	15g
昆布	6g

800mlの水から約600mlのだし汁を作ることができます。冷蔵後で数日程度保存可能です。

【作り方】

- ①鍋に水を入れ、昆布を入れて火にかける。
- ②沸騰してきたらしばらく煮て昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ③再び沸騰してきたら火を止め、かつお節が沈むまでそのまま冷やす。
- ④ペーパータオルでこす。



★小松菜としめじの煮びたし★ (食塩相当量 0.7g/1人分)

【材料】 4人分

小松菜	200g
しめじ	100g
だし汁	150ml
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
かつお節	少々

きのこやかつお節の旨み加わるので薄味でもおいしく減塩できます。

【作り方】

- ①小松菜はたっぷりの湯で茹で、水にとって手早くしぼり、3～4cmに切る。
- ②しめじは根元を切って小房に分ける。
- ③鍋にだし汁と調味料を煮立て、しめじを入れて4～5分煮て①の小松菜も加えて、サッと煮る。
- ④4～5分おいてから深めの器に盛り、煮汁も入れてかつお節を天盛にする。

