


県内病院の管理栄養士さんが紹介する  
～しおecoレシピ集～

Let's

しおeco!

 宮城県 × 協力いただいた県内27病院

# 目次

- “しおeco”ってなに？ .....p 1
  
- “しおecoレシピ”届きました♪ .....p 8
  - ・大崎市民病院鳴子温泉分院 ..... p 9
  - ・医療法人社団常人会 東泉堂病院 ..... p 11
  - ・宮城県立がんセンター ..... p 13
  - ・小島病院 ..... p 15
  - ・独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO)仙台病院 ..... p 17
  - ・独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO)仙台南病院 ..... p 19
  - ・登米市立米谷病院 ..... p 21
  - ・仙台赤十字病院 ..... p 23
  - ・みやぎ県南中核病院 ..... p 25
  - ・涌谷町国民健康保険病院 ..... p 27
  - ・真壁病院 ..... p 29
  - ・医療法人永仁会 永仁会病院 ..... p 31
  - ・齋藤病院 ..... p 33
  - ・医療法人徳洲会 仙台徳洲会病院 ..... p 35
  - ・登米市立登米市民病院 ..... p 37
  - ・宮城県拓桃医療療育センター ..... p 39
  - ・泉ヶ丘クリニック ..... p 41
  - ・美里町立南郷病院 ..... p 43
  - ・宮城県立こども病院 ..... p 45
  - ・宮城県立循環器・呼吸器病センター ..... p 47
  - ・東北公済病院 ..... p 49
  - ・一般財団法人広南会 広南病院 ..... p 51
  - ・一般財団法人宮城県成人病予防協会附属 仙台循環器病センター ..... p 53
  - ・国民健康保険川崎病院 ..... p 55
  - ・一般財団法人 佐藤病院 ..... p 57
  - ・東北薬科大学病院 ..... p 59
  - ・古川緑ヶ丘病院 ..... p 61
  
- 腹八分目も“しおeco” .....p65



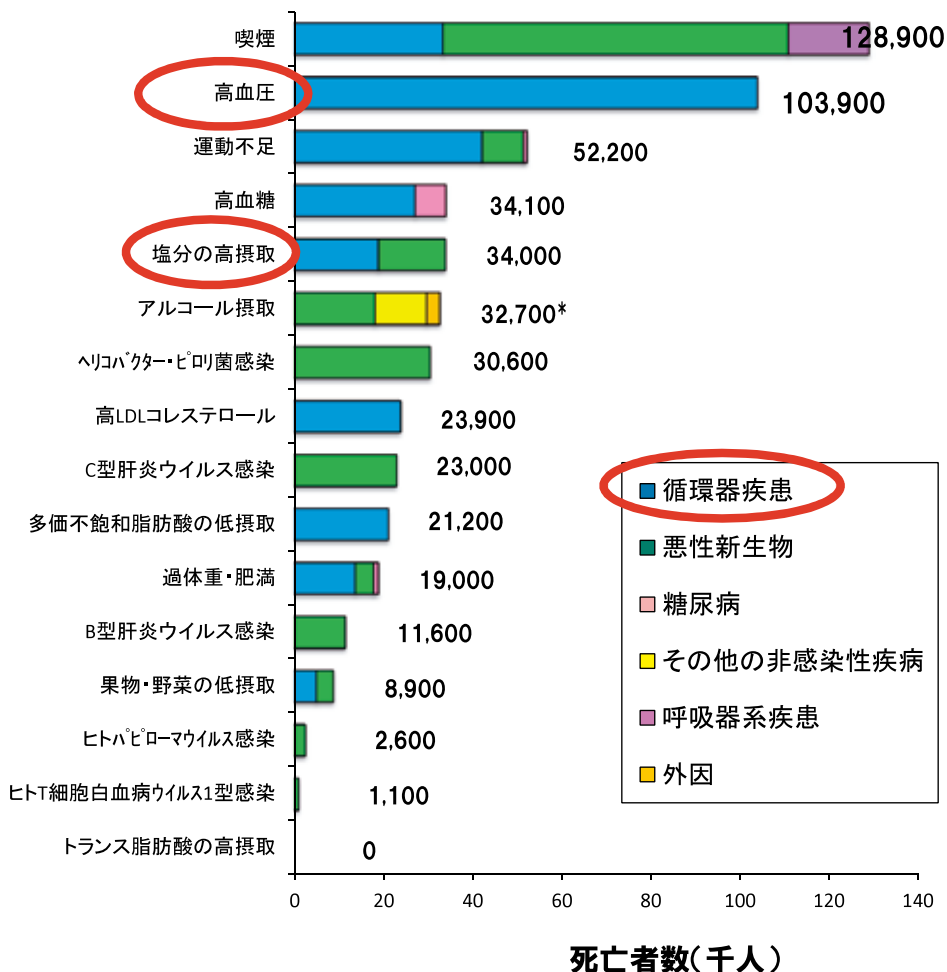
# “しおeco” ってなに？

- “しおeco”とは、お塩の節約(eco)のこと。塩分の摂り過ぎは、高血圧等生活習慣病のリスクが増大します。
- 高血圧は、脳卒中や心筋梗塞といった循環器疾患による死亡リスク要因の第1位！
- 塩分を節約（eco）することで、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクを減らすことができます。

グラフをご覧ください！  
循環器疾患は断トツで「高血圧」！  
「塩分の高摂取」は、循環器疾患だけでなく、がんのリスク要因にもなります。



# わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数 (男女計、2007年)



\* アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

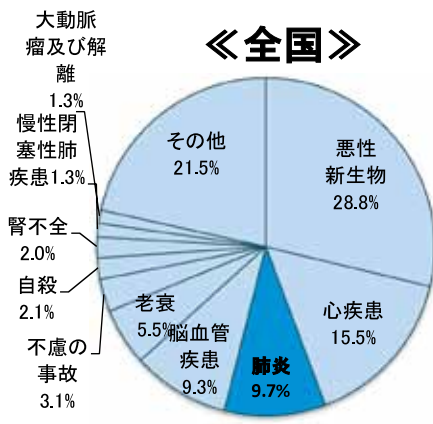
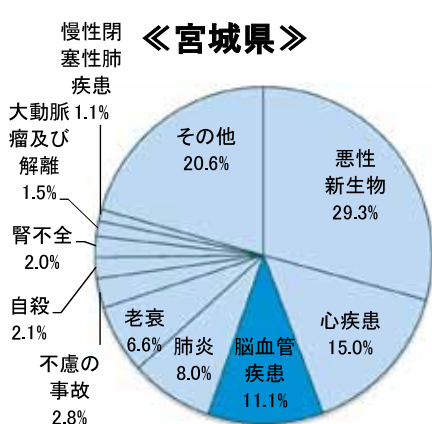
(Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e1001160.)

出典:健康日本21(第2次)参考資料より

# 宮城県民の課題は 循環器疾患の中でも**脳血管疾患**

死因別死亡率を見ると、全国では3位が「肺炎」であるのに対し、宮城県の3位は「脳血管疾患」です。前ページでご覧いただいたとおり、脳血管疾患を含む循環器疾患にならないためには、塩分を節約(eco)して高血圧を予防することが大切です。

## 《死因別構成割合(平成25年度)》



出典:平成25年人口動態統計

# 1日の塩分量を確認しよう

1日の塩分目標量は、



**男性 8g未満\***



**女性 7g未満\***

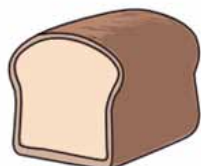
とされています。

※日本人の食事摂取基準2015年版  
(男女とも12歳以上の目標値)

塩分は調味料だけに含まれるわけではありません。  
パン、麺、魚肉練り製品(かまぼこ、ソーセージ等)、漬物など、  
材料そのものに含まれています。

つまり、目に見えない塩分も、忘れてはいけません。

では、宮城県民はどのくらい塩分を摂取しているのでしょうか？



# 宮城県民は塩分がお好き！？

宮城県民の塩分摂取量は、  
男女とも10gを超え、全国平均  
よりも高い結果となっています。

では、塩分を何から摂取して  
いる人が多いのでしょうか？

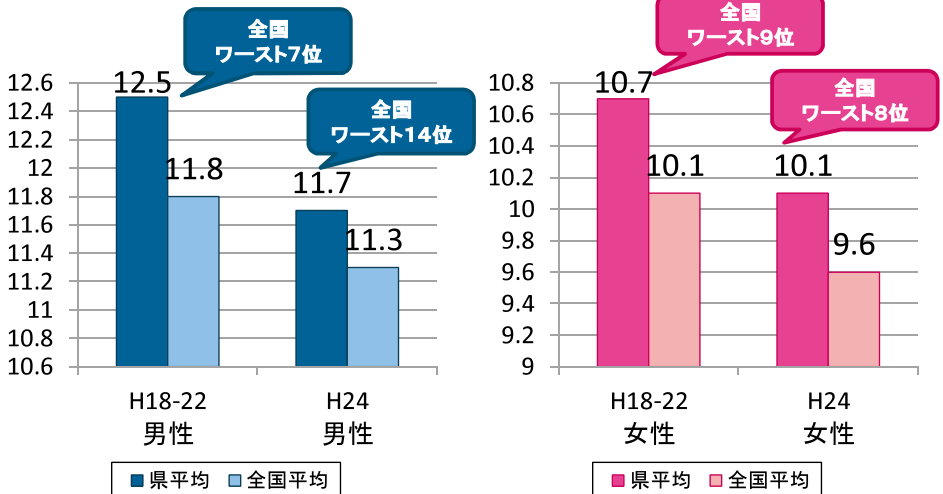
男性8gを達成するには**約4g**

女性7gを達成するには**約3g**

塩分を減らす必要があります！



## 《20歳以上の食塩摂取量平均値》



出典：平成18～22年及び平成24年国民健康・栄養調査結果より



# 宮城県民は“調味料”がお好き！？

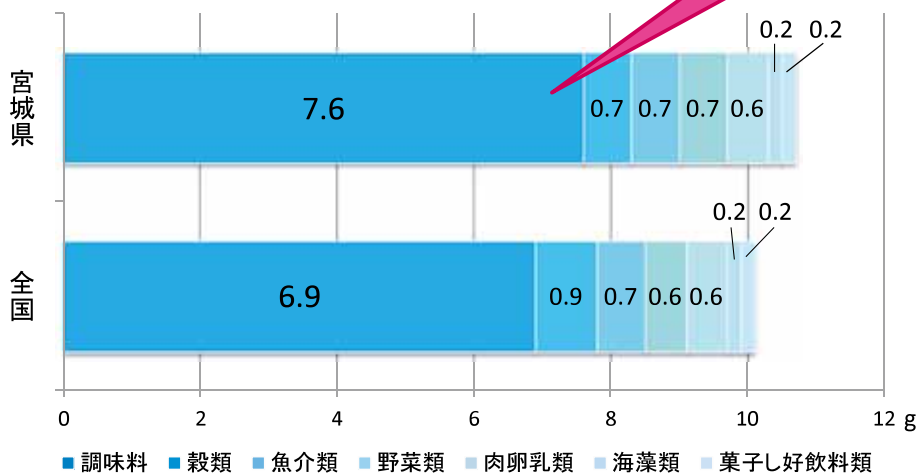
宮城県民が何から塩分を摂取しているかを、全国と比較すると、**調味料が多い**結果であったため、調味料を節約(eco)する=塩分を節約(eco)できることが分かりました。

そこで、塩分を節約しても美味しい！

**プラスポイント+**をご紹介します♪

全国と比較して  
調味料が  
0.7g多い！

《食品群別食塩摂取量の全国との比較(全年齢)》



出典：平成22年国民健康・栄養調査及び平成22年県民健康・栄養調査結果より

# “しおeco”のポイントは？

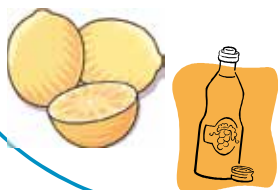


塩分を節約しても味をしっかりと  
美味しく感じるために、  
塩分の代わりに「**プラス!**」  
するポイントがある  
ようです☆

## “酸味”をプラス！+

味の変化を楽しむには、**レモン**、  
**お酢**などの酸味も**good!**

献立に1品、酢の物や梅肉和え  
を加えることで、他のお料理が  
薄味でも美味しくいただけます。



## “風味”をプラス！+

塩分を節約した代わりに、**大葉**、**ネギ**、  
**しょうが**、**ごま**、**ゆず**、**海苔**、**こしょう**、**山椒**  
などを加えると、食材の味を生かせるの  
で、美味しさも**プラス!**



## “うま味”をプラス！+

**かつお節**、**昆布**、**煮干し**、**干し  
椎茸**、**干しえび**などのダシを使う  
と美味しさも**プラス!**

また、削り節や干しえびなどを  
トッピングするだけでも**good!**



もっと“しおeco”を♪  
“しおecoレシピ” 届きました♪

病院の管理栄養士さんに、

1人分

エネルギー  
**600kcal程度**

“塩分(食塩相当量)”  
**2.5g以下**

“減塩でも美味しい献立”

= “しおecoレシピ”



を教えてくださいました。



病院管理栄養士さんの

“しおecoレシピ” & “しおecoポイント”をチェックしよう！