

宮城県民のテーマは 塩エコ(eco)!

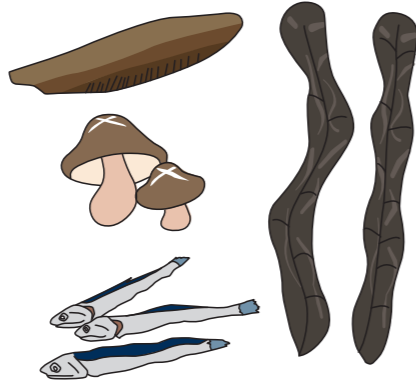


塩エコ(eco)って?

“塩”エコ(eco)イコール、塩の節約を意味します。

“塩”は人体に不可欠ですが、塩の過剰摂取は高血圧を引き起こすため、なるべく控えることが大切です。そこで…

“塩”をちょっと節約=エコすることで、食材の旨みを感じ、ダシの旨みを感じられる、「ダシの違いの分かる県民」を目指しませんか?



なぜ塩エコなの?

“塩”の過剰摂取が高血圧を引き起こしますが、高血圧が原因でおこる「脳血管疾患」による死亡率を全国比較すると…

全国平均100とした場合、男性**113.28**、女性**117.48**と、男女とも高い割合でした。*SMR: H20-H22の標準化死亡比より

“塩”を減らすことで、脳血管疾患による死亡率が下がるだけでなく、後遺症によって生活に不自由が生じる県民の減少にもつながります!

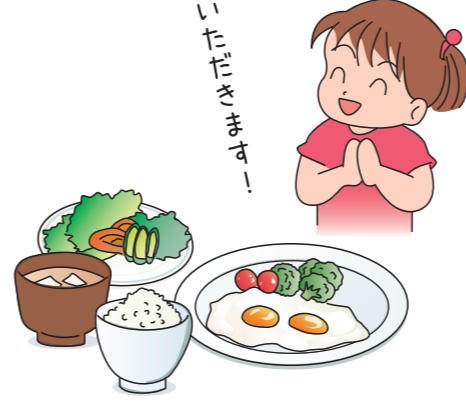


塩エコの方法は?

“塩”は料理の重要なポイントですので、「塩エコしたら美味しくなくなった…」では、楽しくありません!

“塩”エコを続けるコツは、**「美味しい!楽しい!簡単!」**

塩エコの7つの心得をお伝えします!



ちょっとおトク情報 ~食塩トリビア~

栄養成分表示で食塩の量を知りたい時に見る「ナトリウム」。

実はこれは…

注意

ナトリウム=食塩量ではありません!
計算で食塩相当量に換算します。

*換算式

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

1食当たり	
エネルギー	350kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	14.0g
炭水化物	45.5g
ナトリウム	1800mg
(*食塩相当量 4.5g)	

このパンフレットに関する
お問合せは県庁健康推進課まで
TEL: 022-211-2623

健康づくりに関するお問合せは
県保健所 管理栄養士・保健師まで

- 仙南保健所 成人・高齢班
TEL: 0224-53-3120
- 塩釜保健所 健康づくり支援班
TEL: 022-363-5503
- 大崎保健所 健康づくり支援班
TEL: 0229-87-8010
- 栗原保健所 成人・高齢班
TEL: 0228-22-2116
- 登米保健所 成人・高齢班
TEL: 0220-22-6117
- 石巻保健所 成人・高齢班
TEL: 0225-95-1419
- 気仙沼保健所 成人・高齢班
TEL: 0226-22-6614



Let's 塩エコ!

この印刷物は5,000部作成し、一部あたりの印刷単価は11円です。



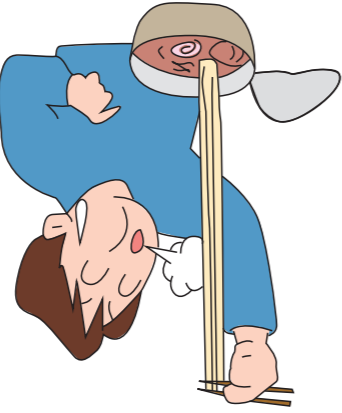
「糖質ゼロ」や「脂質カット」などの商品を選ぼう!

1食当たり	
エネルギー	350kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	14.0g
炭水化物	45.5g
ナトリウム	1800mg
(*食塩相当量 4.5g)	

エネルギーや脂質がなるべく少ない商品を選ぼう!

栄養成分表示は太り気味が気になる方にもおススメ!

ちょっとおトク情報 ~栄養成分表示~



エコができます。

塩エコの難しい点は、目に見えない塩エコで食塩を節約しても、食べる量が多ければ、塩の摂取量は増えてしまいます。ストラス発散はスポーツ観戦や音楽鑑賞で。暴飲・暴食でストラス発散するのは控えましょう。

塩エコの心得・その⑦ 栄養成分表示を活用すべし!



健康的な生活へ

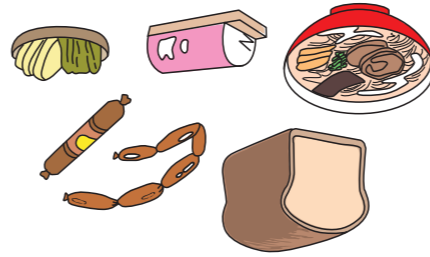


暴飲・暴食を避けるべし!

塩エコの心得・その⑥ 暴飲・暴食を避けるべし!

外食や惣菜類は、どうしても食塩が多く含まれています。「残す」「使わない」など、外食でも塩エコを忘れず☆

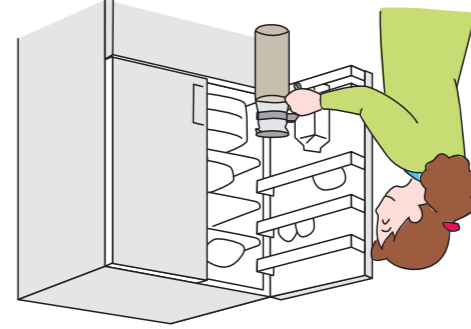
塩エコの心得・その⑤ 弁当の調味料は使わない! 種類の汁は残す! 外食でも塩エコすべし!



コシしましょう。

パン類、麺類、かまぼこやソーセージなどの魚肉加工食品、漬物、お菓子は、調味料をエ

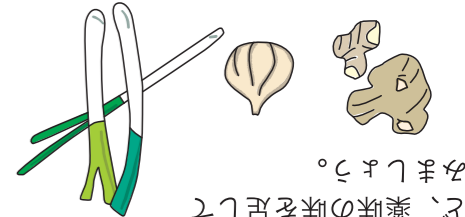
塩エコの心得・その④ 隠れ食塩も塩エコすべし!



*ポイント
かつお節・茶こしネットに入れる
煮干し⇒内臓を取る
昆布⇒軽くコシを扱う程度
干し椎茸⇒軽くコシを扱う程度
石づきはつけたままで

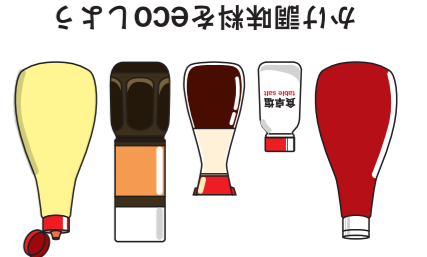
麦茶ポットなどに、水とダシとなる素材を入れて、冷蔵庫に入れれば準備OK! 粉末のダシと違った風味を味わってみてください。

塩エコの心得・その③ ダシの作り置きをするべし!



「ひと味、何か足りない…」そんな時は、ネギ、しょうが、にんにく、大根おろし、玉ねぎのみじん切りなど、薬味の味を足してみよう。

塩エコの心得・その② 薬味の達人になるべし!



食べる前に調味料をかけている人いませんか? すでに味がついているら、それは塩の無駄遣い!

塩エコの心得・その① かける前に食べてみるべし!