

Sio eco

し お エ コ
×

大学生の食育プロジェクト

塩エコで未来の自分へ投資かな

～男子編～

“しお(塩)エコ”とは、お塩の節約(eco)のこと。
今までの食生活を見直して減塩生活を始めてみませんか？



どうして塩エコしなきゃいけないの??

塩の摂りすぎは高血圧の原因のひとつ!

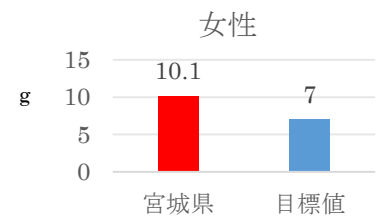
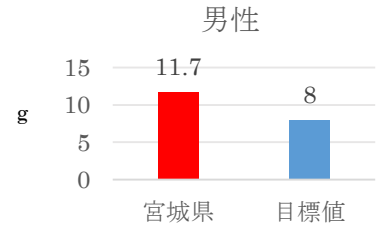
高血圧は命に関わる心臓病や脳卒中などを引き起こす恐ろしい病気です。そのため、「サイレント・キラー」とも呼ばれています



長年の食習慣が影響するため、
若いときからの注意が必要です

仙台市民（宮城県）の食塩摂取量

※平成24年国民健康・栄養調査報告より



宮城県は食塩摂取量が多い!!

塩エコ実態調査!

普段食べているものにどれくらいの塩が入っているか知っていますか?
1日の食事を教えてもらいました

Yさん

宮城県内に住む大学生

(現在一人暮らし中)

最近は忙しく、自炊は週1~2回程度で

外食やコンビニが多い



朝



サンドイッチ
(ハム・たまご)

約 1.7g

昼



パスタ
鶏のから揚げ
バナナ

約 4.9g

間食



ハンバーガー

約 3.0g

夕



醤油ラーメン

約 7.5g

Yさんの1日の塩分摂取

約 **17.1g**

結果を見て...

そんなに塩を摂っている意識がなかったのが
驚きました・・・
あまり気にしたことはありませんでしたが
もう少し自分の食生活を見直してみようと思います



彩りチャーハンレシピ



女子大生に男子に作ってほしい料理をきいてみたところ、チャーハンが上位でした！！
誰でも簡単に作れる塩エコチャーハンのレシピです！



材料（2人分）

ウインナー	3本
パプリカ（赤・黄）	各 1/4 本
にんじん	1/3 本
卵	1 個
★中濃ソース	大さじ 1
★ほんだし	小さじ 1/2
コショウ	少々
ごま油	少々
ご飯	茶碗 2 杯分

【 作り方 】

- ① ウインナーを 1cm ほどの大きさに切って炒め、少し焼き色が付いてきたらご飯を入れて強火で炒めていく。
- ② そこに卵を加えて、ご飯と混ぜながらパラパラにしていける。
- ③ パプリカとにんじんを 1 口サイズ細かく切り、入れる。
- ④ ★の調味料を入れて混ぜ合わせ、調味料がまんべんなく全体に行き渡ったら火を止める。
ごま油を香り付けで入れてお皿に盛る。
- ⑤ 最後にコショウをふりかけて出来上がり★

栄養価（1人分）

エネルギー	884kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	11.1g
食塩相当量	3g



野菜でカリウムを摂ろう！！

減塩を意識するとともに、カリウムを多く摂取することによって、体内の余分な塩分を排出することができます。

カリウムを多く含む野菜を積極的に食べましょう！

カリウムを多く含む食品



中 1 個(蒸し)490mg



1 杯 310mg



1 枚 100mg



1/4個 75mg



1/4本 50mg



1/5 個 73mg



1 枚 34g



1/4パック 68g

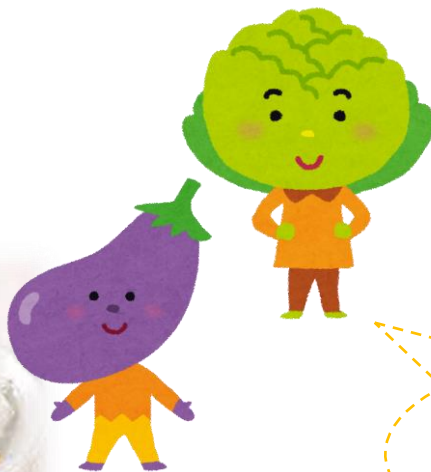


大さじ1 156mg



1/2 丁 210mg

ナスにもカリウムが220mg！
カレーなどに入れてみよう！



ラーメンに炒めたキャベツ、
たまねぎ、もやしなどを入れる
とお腹いっぱいになるよ！

【 発行 】 大学生の食育プロジェクト

(平成27年度～平成28年度)

仙台市健康福祉局保健衛生部健康政策課

〒980-8671

仙台市青葉区国分町三丁目7番1号

TEL : 022-214-8198