

Sio eco

しおエコ
×

大学生の食育プロジェクト

～子育て世代編～



塩エコで

未来の自分へ

投資かな

“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・キラーと呼ばれています。

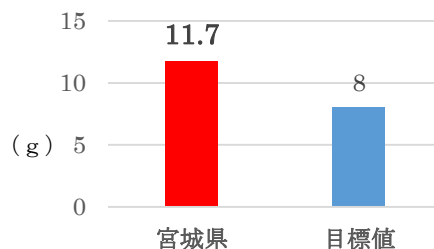


長年の食習慣が影響するため、若い時からの注意が必要です。

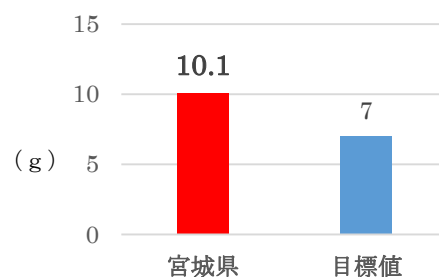
仙台市民(宮城県)の食塩摂取量

※平成24年国民健康・栄養調査報告より

男性



女性



宮城県は食塩摂取量が多い！

家族で塩エコ



味覚は**子どもの頃の食生活**によって決定します。子どものうちから味の濃い食事ばかりしていると濃い味に慣れ、薄味では満足できなくなってしまい、塩分の取りすぎに繋がってしまいます。

また、子どもの過剰な塩分摂取は**将来の高血圧症に繋がる**と言われてています。

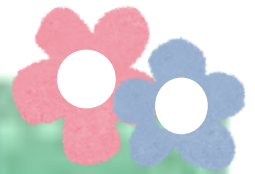
そのため、**子どもの頃からの減塩**が大切です。将来の高血圧症の予防のために**家族で Let' s 塩エコ!**

参考文献：応用栄養学 改訂第4版 南江堂 独立行政法人国立健康・栄養研究所監修





減塩商品で手軽に塩エコ



食塩相当量の比較

調味料	小さじ1 (5ml 当たり)	大さじ1 (15ml 当たり)
塩	5.9g	17.8g
ケチャップ	0.2g	0.5g
減塩ケチャップ (50%カット)	0.1g	0.2g
和風ドレッシング	0.4g	1.1g
和風ドレッシング (50%カット)	0.1g	0.4g

文部科学省「日本食品成分表 2015 年版(第7訂)」より

減塩商品はスーパーやコンビニなどで手軽に購入できます！

若い世代の人ほど、ドレッシングやケチャップなどの調味料から塩分を摂取している割合が高いです。



おやつ の食塩相当量



よく食べるお菓しの例

ポテトチップス(うす塩味)

中1袋 0.6g

醤油せんべい 2枚 0.8g

プレッツェル(サラダ味)

1箱 1.4g

えびスナック 大1袋 1.6g

おすすめのおやつ

(1食あたり食塩 0g)

食塩無添加のナッツ類

例:アーモンド(約 25粒)

蒸かしたサツマイモ

果物

野菜や果物でカリウムを摂ろう！

野菜や果物に含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウム(塩)を排出する作用があります。野菜や果物を積極的に摂るよう心がけましょう！

ただし、カリウムは水にさらしたり、加熱したりすると減少することに注意！

カリウムの多い
野菜・果物



ほうれん草(ゆで)
1束 490mg



バナナ
1本 432 mg



じゃがいも(蒸し)
中1個 490 mg



さつまいも(蒸し)
1/2本 452 mg

【減塩レシピ紹介】

野菜スープカレー

苦手なお子さんが多い、なす、ピーマン、トマトをおいしく食べられるお料理です♪



材料(2人分)

・なす	1/2本	・水	1カップ
・ピーマン	1/2本	・オリーブ油	小さじ1
・玉ねぎ	1/6個	・カレー粉	小さじ1/4
・トマト	1/3個	・塩	小さじ1/4
・しめじ	1/6房	・コショウ	少々
・じゃがいも	中1個	・コンソメ顆粒	小さじ1/3

作り方

- 野菜を全て食べやすい大きさに切る。なすは水にさらしておき、しめじは石づきを取り手でほぐす。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、なす、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、じゃがいも入れ軽く炒める。
- 水、コンソメを加え野菜が軟らかくなったらカレー粉、トマトを加え少し煮る。カレー粉の量は目安なので好みで調整する。
- 塩・胡椒で味を整える。
- 器に盛り付けて完成。

栄養価(1人分)

エネルギー	105kcal	炭水化物	15.9g
脂質	4.3g	食塩相当量	1.0g
タンパク質	2.1g		

ポイント

野菜たっぷりのスープです。
野菜に多く含まれるカリウムが塩分の排出を助け、カレー粉と胡椒が味を引き締めます！

作成

仙台市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