



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」

～女子編～

“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！

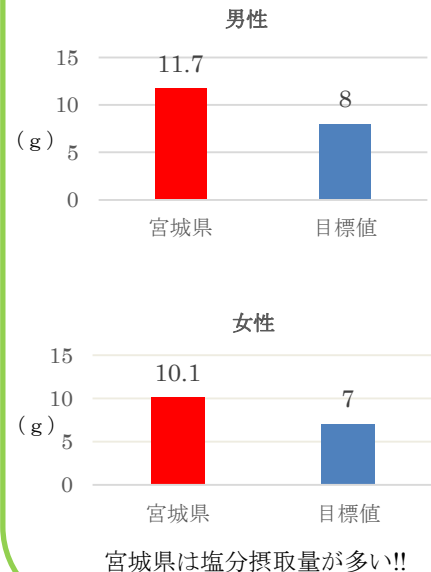
高血圧は命に関わる心臓病や脳卒中などを引き起こす恐ろしい病気です。そのため、「サイレント・キラー」とも呼ばれています



**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



あなたの昼食をのぞいてみよう！！

普段良く食べる食事に含まれる塩分量を知り、上手に組み合わせて、塩をエコしましょう♪



味噌ラーメン 塩分 **6.3g**

スープに塩分が多く含まれています。
スープの飲みすぎに注意しましょう。



パスタ 塩分 **4.5g**

パスタにもソースにも塩分が多く
含まれています。



チャーハンおにぎり 塩分 **1.9g** ツナマヨおにぎり 塩分 **1.1g**

ごはんの塩分は0gですが、
具材や味付けに塩が使われています。



サンドイッチ 塩分 **1.7g**

ハムやチーズなどの加工食品に
塩分が多く含まれています。

1日塩分摂取
目標量は
男性で **8g!!**
女性で **7g!!**



塩エコでスッキリ美人♡

塩分の過剰摂取は高血圧だけでなく、むくみの原因にもなります。そのため、塩エコはむくみの予防・改善の効果が期待できます。塩エコポイントをおさえてスッキリ美人を目指しましょう♪



やってみよう！塩エコ point☆

**味噌汁には野菜を
たっぷり入れましょう**

汁の量が減り、味噌の塩分を控えることができます。カリウムも取れて、一石二鳥♪



見えない塩分に注意しましょう

加工食品や練り物製品には食塩が多く含まれています。食べすぎ注意！



**薬味や香辛料、酸味で
料理にメリハリをつけましょう**

塩を引き立て、薄味でも美味しく食べることができます。



**スナック菓子の塩分にも
注意しましょう**

プレッツェル1箱(73g) 約 1.4g
えびスナック菓子 1袋(90g) 約 2.1g
ついつい食べ過ぎてしまいがちですが塩分が多く含まれているため、気をつけましょう！



番外編 カリウム摂取でもっとスッキリ美人♡

塩エコだけでなく、カラダの中の塩分を排泄してくれるカリウムを摂取する事も大切です。

Q.カリウムは何に含まれているの？

A. 野菜や果物に含まれています。

野菜・果物にはカリウム以外にも、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、便秘や食べすぎの予防も期待できます。

Q.どのくらい摂取すればいいの？

A. 1日、野菜：350g / 果物：200g を目標に摂取しましょう♪

野菜 350g

: 野菜料理 (小鉢1個にはいるくらい)
5皿分



果物 200g

: りんごなら1個分
みかんなら2個分



男子大学生に聞いた!!!

女子に作ってもらいたい料理ランキング

- 👑1位 **ハンバーグ**(11人)
2位 **肉じゃが**(10人)
 オムライス(10人)
4位 **カレー**(7人)
5位 **味噌汁**(4人)
その他・・・ロールキャベツ、卵焼き、パスタなど

県内の男子大学生76名を対象に、女子に作ってもらいたい料理を聞いたところ、ハンバーグが人気であるという結果になりました!!!!ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



豆腐ハンバーグ

家庭で作るハンバーグの
塩分**約半分!!**

～カレー風味のトマトソース～ 1人分 257kcal 塩分 0.5g

今回のアンケートで1位となったハンバーグを、スパイスを効かせたソースで減塩しながら美味しく簡単に作れるレシピを紹介します。減塩で男子の胃袋もつかんじゃいましょう♡



材料 (2人分)

- | | | |
|------------|---|--------------|
| 合いびき肉…100g | A | トマト缶…1/3缶 |
| 木綿豆腐…100g | | しめじ…1/3袋 |
| 玉ねぎ…1/4個 | | 水…30cc |
| パン粉…1/3カップ | | バター…10g |
| こしょう…少々 | | ケチャップ…大さじ2/3 |
| | | カレー粉…小さじ1 |

作り方

1. ボールに木綿豆腐を入れて混ぜて、パン粉を加えて水分を吸わせるようにしながらさらに混ぜる
2. 合いびき肉・みじん切りにした玉ねぎ・こしょうを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる
3. 2を3等分にし、形を整え、真ん中をくぼませる
4. 油をひいたフライパンで、両面を焦げ目がつくまで焼く
5. 4にAをすべて入れて、蓋をして約10分弱火で煮込み、竹串をさして透明な汁が出てきたら完成!



ロールキャベツ
にアレンジ!



冷めても Good!
お弁当にも!

今日から
始めてみよう!!



発行: 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