

みんなではじめよう！ たかもりうましおプロジェクト

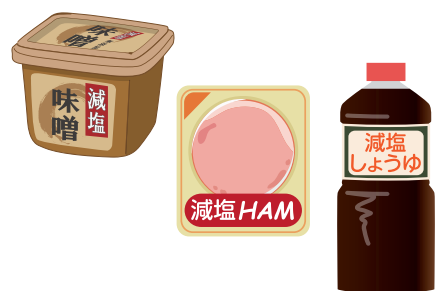
うましおって・・・？

うま塩とつきあうこと（たくさん調味料を使って味を濃くしない、ミネラルの多い天日塩を使うなど）や、だしのうまみをいかしておいしく仕上げるなど。

「減塩」だけだと薄くておいしくないというイメージを持つ人もいますので、自分に適した塩分量を知り、意識して実践できるようにすすめていきます。



高森町の取り組み



特定健診での展示

食品に含まれる食塩量や、減塩商品の紹介をしています。



北小学校で育てた白菜・大根を使って、減塩漬物・豚汁づくり



小・中学校での血圧測定

小学6年生、中学2年生の血液検査に合わせて行っています。



血圧記録手帳の配布

希望する方に血圧記録手帳をお渡ししています。医療機関で月に1～2回測るだけでは本当の血圧はわかりません。家で落ち着いて測ることで普段の血圧の状態を正確に知ることができます。



生活習慣病予防授業

「生活習慣病って何？」検査結果の見方や生活リズム、バランス食などについてお話しています。



「尿中塩分検査 始めます」

令和6年度の特定検診・ヘルススクリーニングから、尿中の塩分量がどうか調べます。



「適塩」を意識するのは大人だけではなく。日頃の料理から適切な塩分量を意識することが大切です。家族みんなで「適塩」を心がけていきましょう。

【問い合わせ先】 健康福祉課 健康係 ☎35-9412

町民に向けた取り組み

減塩クッキングをしてみよう！

●だしのうまみを利用する



昆布、削り節、干しいたけなどの濃いめのだしを使うと、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。

●酸味を利用する



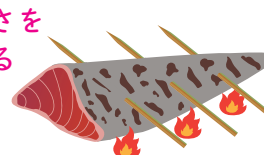
酢やレモン、ゆず、すだちなどのさわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。

●香りを利用する



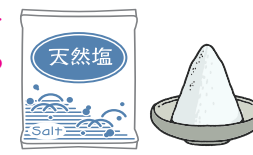
ハーブ、しそ、にんにく、ねぎ、しょうがなどの香りがアクセントになります。

●香ばしさを 利用する



焼いたり揚げたりして香ばしい風味をつけることで、少しの塩気でもおいしく食べられます。

●天然塩を 利用する



昔ながらの手法で作られた天然塩はうまみがあり、少量でも料理の味を引き立てます。

●スパイスを利用する



料理に香り、辛み、色を添え、塩分が少量でも満足感が得られます。

●味つけにメリハリをつける



1品にしっかり味つけし、ほかは薄味にするとメリハリがきて食事全体の満足度が高まります。

●汁物は 具たくさん にする



塩分の多い汁の量を減らし、野菜や海藻をたくさんとることができます。

●表面だけに味つけをする



塩分を加えずに調理し、食べる時に表面に味つけすると塩気を感じやすく、塩分が控えられます。

家庭でも
こんな工夫が
できます！



塩分チェックをしてみよう！

塩分チェックとは…

日頃の食事習慣から、食塩摂取量を点数化することができ、平均値との比較ができます。

当てはまるものに○を付け、最後に合計点を計算すると、おおよその食塩摂取量がわかります。

監修：種会医療法人製鉄記念八幡病院
理事長 土橋卓也
管理栄養士 山崎香織

まずは簡単！
スマホで
塩分チェック！



いかがでしたか？

まずは家庭での味付けが濃くなりすぎていないか、振り返ってみましょう！

からだにやさしく、ちょうどいいおいしさにするために調理の工夫をしてみてもいいでしょうか？少しずつ味付けに慣れ、ストレスなく適塩を続けることが大切です。

あなたの塩分チェックシート		No. _____			
当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。		3点	2点	1点	0点
「これら5品を1日1回以上食べる頻度」	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩干しなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかし、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
		3点×個数	2点×個数	1点×個数	0点×個数
		小計	点	点	点
		合計点	点	点	点
チェック	合計点	評価			
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。			
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。			
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。			
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。			