

毎月19日は食育の日

栄養だより

テーマ



秋号

令和7年10月19日発行
泉南市立保健センター

塩分をとりすぎていませんか？

身体に欠かせませんが、とりすぎは血管に大きな負担をかけ、高血圧の原因になり、心臓・脳の病気を起こしやすくなります。

塩分は、1日にどのくらいとっていいの？

ほとんどの人が
とりすぎています



男性

7.5 g 未満



女性

6.5 g 未満

高血圧の人は、1日に6.0 g 未満まで。

1食あたり、塩分2.0 g を目安にしましょう。

栄養成分表示を見て、塩分の量を気にかかけましょう

栄養成分表示

1個 (30 g) 当たり

エネルギー	116kcal
タンパク質	1.5 g
脂質	1.5 g
炭水化物	24.8 g
食塩相当量	1.0 g

※スーパーなどで売っているお弁当や総菜、インスタント食品、お菓子などの袋や容器に、表示されています。



ウインナー (3本)
塩分およそ1.5 g



ベーコン・ハム (2切)
塩分およそ1.0 g



ちくわ (1本)
塩分およそ0.8 g

加工品は塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう

*麺類の汁は残すようにしましょう。

麺自体に塩分が含まれるので、スープまで飲み干すと1日の塩分を超えることも。



ラーメン
塩分およそ6.0~7.0 g



うどん
塩分およそ5.0~7.0 g



野菜バリバリ！

泉州水菜とりんごのサラダ



作り方

①水菜は、4cm長さに切る。
サニーレタスは、小さくちぎる。
玉ねぎは、薄切りにして、水にさらす。
りんごは、くし型に切ってからさらに薄切りにして、塩水にさらす。
②水気をしっかり切った①とコーンに、調味料Aを混ぜたものを、食べる直前にあえる。

材料(2人分)	めやす	分量
水菜		30 g
サニーレタス	2枚	30 g
玉ねぎ	1/3個	60 g
りんご	1/8個	35 g
コーン缶		20 g
マヨネーズ	大さじ1	10 g
りんご酢	大さじ1/2	7.5 g
しょうゆ	小さじ1/2	3 g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	72 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	3.8 g
炭水化物	8.5 g
食塩相当量	0.3 g
野菜使用量	70 g

野菜を1日5皿食べよう！



レシピ提供：泉州ブロック栄養士会
泉州市・泉大津市・高石市・忠清町・日守町・泉南町・
泉佐野市・朝来町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
大田町泉南保健所・大田町泉和保健所・大田町泉庄保健所
泉南農士で提供

野菜をしっかりとうろう

野菜に含まれるカリウムはとりすぎた塩分（ナトリウム）を外に出してくれます。



野菜料理は
1日5皿とりましょう