



減塩のポイント



平成22年に実施した県民健康・栄養調査の結果では、山形県民の1日の平均食塩摂取量は約12gです。高血圧等の生活習慣病の予防のため、健康やまがた安心プランでは20歳以上の方の1日の食塩摂取目標値を8g未満としています。減塩のポイントを覚え、無理のない範囲で減塩に取り組んでみましょう。

減塩ポイント

- 1 めん類の汁は、飲み干さない。
- 2 漬物の食べすぎに注意する。
- 3 レモンやすだちなどの柑橘類、酢などで酸味を利かせる。
- 4 香辛料（唐辛子やわさび、カレー粉など）や香味野菜（青じそやセロリーなど）で味にアクセントをつける。
- 5 香味油（ごま油やネギ油など）で風味をつける。



豚肉のトマト炒め



セロリーと
ごま油で
風味UP!

栄養成分（1人分）	
エネルギー	285kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	20.6g
食塩相当量	0.8g

材料（2人分）

豚肩ロース薄切り	150g
酒	小さじ1
A { しょうがの絞り汁	小さじ1
片栗粉	小さじ2
トマト（中玉）	1個
セロリー	80g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
レタス	60g

■□■ 作り方 □■□

- 1 豚肉は食べやすく切り、Aを加えて揉みこむ。トマトは一口大に切り、セロリーは5mm幅の斜め切りにする。セロリーの葉もざく切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらセロリーを加えて更に炒める。
- 3 セロリーが透き通ってきたら、トマトを加えてさっと炒め、最後にしょうゆを回しかける。
- 4 皿にレタスを敷き、その上に盛り付ける。

豚肉のトマト炒め1人分は、主菜2SV、副菜2SVに相当します。



資料作成（問合せ先）

山形県村山保健所地域健康福祉課 Tel.023-627-1357

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室 Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション平成27年10号