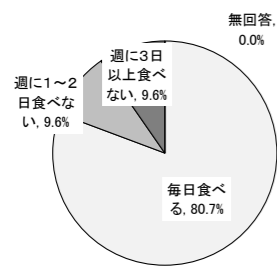


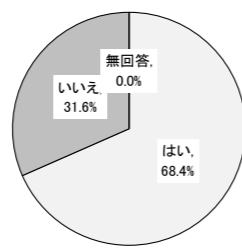
妊婦さんの食事、食品備蓄状況

母子手帳交付時実施したアンケート調査結果です。ご協力ありがとうございました。
 ◆調査実施期間：令和4年4月～令和5年3月
 ◆対象者：母子手帳 交付数 104名、転入 13名 回答数 114 名(有効回答率 100%)
 ◆調査：聖籠町保健福祉課 ※有効回答のみ表示

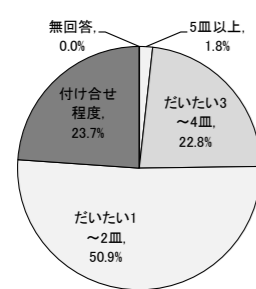
朝食は食べていますか？



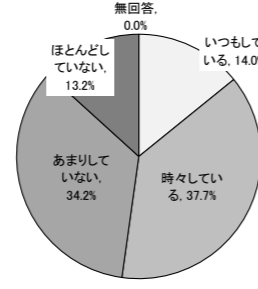
1日に2回は主食・主菜・副菜のそろった食事をとっていますか？



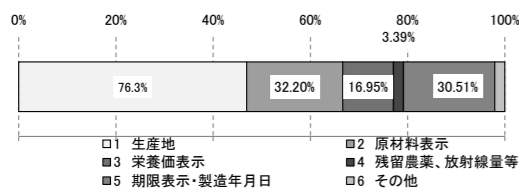
野菜・きのこ・海藻類は 1日どのくらい食べますか？



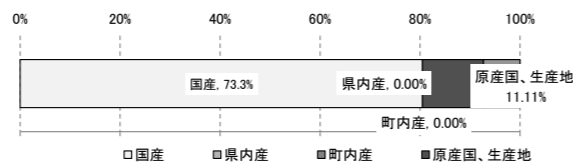
食材を選ぶ時に安全性や生産地を考慮しますか？



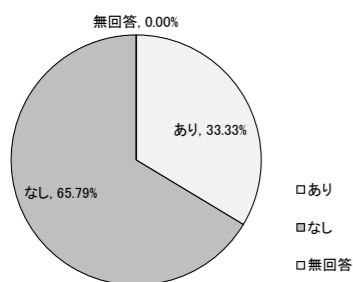
食材を選ぶ際(いつも、時々考慮している) →何を考慮しているか



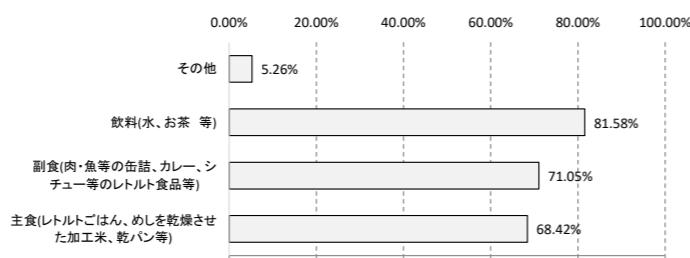
食材を選ぶ際に生産地を考慮すると回答された者



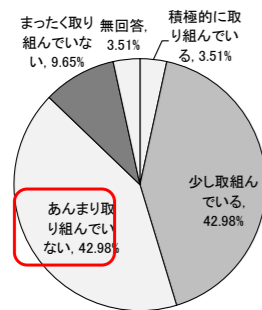
非常時に備えて食品備蓄はありますか？



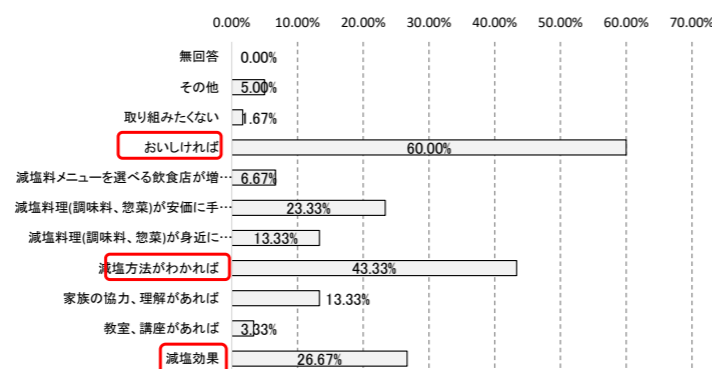
食品備蓄あり→何を備蓄していますか？



減塩に取り組んでいますか？

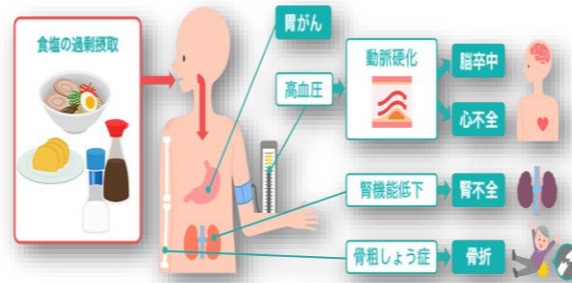


どうしたら減塩に取り組めますか？

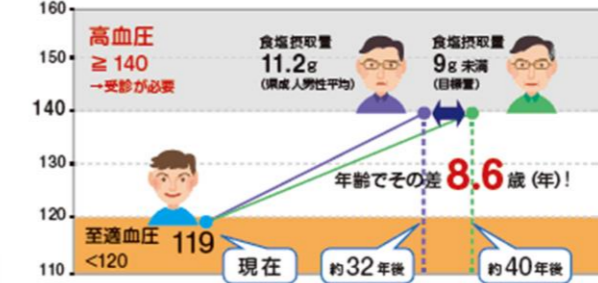


＜減塩は、早く(若い時から)長期に(続けると)効果的です＞

塩分と病気の関係



食べている塩の量で差がつく 血圧の未来予測



おいしい減塩方法



物足りなさをカバーしてくれる食材をフル活用しよう！

- 酸味をプラス
- 味のアクセント
- 香りつけ、彩
- 香ばしい風味やコク
- うまみをプラス
- 料理にコク
- レモンやゆず、すだちなどの柑橘類
- こしょうや七味唐辛子などの香辛料
- にんにく、生姜、ねぎ、大葉、バジルやディルなどの香味野菜・ハーブ
- ナッツやゴマなど
- 昆布や削り節、干しいたけ
- 牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品など

減塩テク！ スープ編

一般スープ(1杯分)塩分1.6g→0.9g

- ポイント1 野菜を大きめに切る。
 - ポイント2 じっくりとよく煮て、具からのうま味を出す。
- ※じっくり煮るとうま味が出て、調味料を減らしてもとってもおいしいです。

- ポイント3 固形ブイヨンの使い方が大切。長く煮るため、水(だし)の量を多くする。
- (例)市販のブイヨンを使用する場合
 (適塩) <2人分> 水300ccで固形ブイヨン 小1/3個+塩 小さじ1/4(1.5g)
 (減塩) <2人分> 水400ccで固形ブイヨン 小1/3個+塩 0.8g

市販のブイヨンは表示どおりに使うとだしの塩分が高くなるので注意。



野菜炒め編

一般野菜炒め(100g)塩分0.8g→0.5g (親指と人さし指でつまんだ量)

- ポイント1 野菜を大きめに切る。
 - ポイント2 シャキシャキ感を残して炒める。
 - ポイント3 調味は炒め上げる直前に加える。
- ※しんなりするまで炒めると、味が染み込みやすく、薄味に感じてしまうので、シャキシャキ感が残っているうちに調味をして仕上げる。
- ※野菜から余分な水分が出て味が薄まらないので効率よく調味できます

＜減塩の調味料＞

- 野菜の0.5%の塩分が望ましい
- 野菜が200gの場合
- 塩1g (小さじ1/6)
- 塩の代わりに オイスタソースも◎
- オイスタソース(9g) 小さじ1と1/2



サラダ編

一般サラダ(100g)塩分0.8g→0.3g

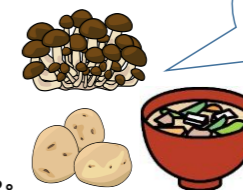
- ポイント1 しっかり水気を切る。
 - ポイント2 食べる直前に調味料を順に和える。
 - ポイント3 コクのある油(オリーブ油、ゴマ油)がオススメ
- ※一種類ずつ調味料を和えていくことでまんべんなく絡むので、少量で済みます。



味噌汁

一般味噌汁(1杯)塩分1.3g→0.9g

- ポイント1 天然だして作る。
- ポイント2 具をよく煮てうま味を引き出してから味噌を加える。
- ポイント3 うま味が出る具材(油揚げ、玉ねぎ、ネギ類、きのこ類等)や香りや辛味のある具材(ごぼう、しょうが、みょうが、唐辛子等)を利用する。



塩分排泄を促すカリウムの多い芋、きのこ類もGOOD!