

適塩は健康を延ばす力ギ!

おいしく健康づくり令和7年12月号

食塩を摂りすぎると血圧が上昇し、その状態が続くことで血管や心臓、腎臓に負担がかかり、結果として心疾患、脳血管疾患、腎不全など命に関わる病気のリスクが高まります。特に冬は寒冷刺激で血管が収縮されること、運動不足になりやすいこと、鍋物や汁物で塩分を摂りすぎる傾向があることから血圧が上昇しやすい季節のため注意が必要です。

年齢を問わず、病気を予防して健やかな毎日を過ごすために「適塩食生活」を心がけましょう。

望ましい食塩はどれくらい?

男性7.5g
未満

女性6.5g
未満

日本人の食事摂取基準2025年版より

食品に含まれる食塩量

秋田県は目標より3g多い!(食塩小さじ1/2)

しょうゆ



小さじ1
(6g)

食塩量1.0g

ソース



小さじ1
(6g)

食塩量0.5g

みそ



小さじ1
(6g)

食塩量0.8g

漬物



いぶりがっこ
(2~3枚)

食塩量1.3g

スナック菓子



1袋
(約60g)

食塩量0.6g

しょうゆラーメン



1杯
(スープ含む)

食塩量5.8g

秋田県の現状
食塩摂取量 10.1g

令和4年県民健康・栄養調査より

適塩ポイント



麺の汁は残す



加工食品の食べすぎ注意



野菜や果物からカリウムをとる



食卓に置かない

こ う や さん

香辛料



うま味



薬味



酸味



市内スーパーでの取り組み



市内スーパーイオン
センター湯沢店様の
ご協力で市管理栄養士おすすめの
減塩商品を陳列した「おい
しい減塩コーナー」を一定期間
設置しています。ぜひご活用く
ださい。

栄養成分表示(000g当たり)

熱量	0 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	0 g
食塩相当量	0 g

食塩量は栄養成分表示

(食品の裏面)で確認できます!

鱈の甘酢あんかけ

栄養価(1人前あたり)

エネルギー:210Kcal

たんぱく質:19.2g

脂質:6.4g

塩分:0.6g



材料(2人前)

材 料	分 量		材 料	分 量
真鱈	2切れ(200g)	A	米酢	大さじ1.5
片栗粉	大さじ2		おろししょうが	3g
油	大さじ1		砂糖	小さじ1
にんじん	1/4本(40g)		みりん	小さじ1
玉ねぎ	1/4本(50g)		減塩しょうゆ	小さじ1
チンゲン菜	1/2株(50g)		片栗粉(あんかけ用)	1/2
えのき	20g			
干しシイタケ	5g			
干しシイタケの戻し汁	100ml			

作り方

- ① 干し椎茸を水で戻して薄切りにする。(あらかじめスライスされた干し椎茸を使ったり、ぬるま湯を使うと戻し時間が短縮できる)戻し汁は捨てずに残しておく。
- ② にんじんと玉ねぎを千切りする。チンゲン菜とえのきは3~4cm幅に切る。
- ③ 椎茸の戻し汁とAを合わせておく。
- ④ 鮎はキッチンペーパーで水気をとり、一口大に切り、片栗粉をまぶして油を熱したフライパンで両面を焼く。火が通ったら皿に移す。
- ⑤ ④で使ったフライパンに野菜ときのこを加えて炒める。
- ⑥ ⑤に③を加えて合わせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ 鮎に⑥のあんをかけて盛り付ける。

冬が旬の鮎を使った一品で素材そのものの旨味を味わうことができます。鮎を先に焼くことで香ばしさが加わり、淡白な身に深みが出ます。さらに、甘酢あんで酸味を効かせることで味が引き締まり、食塩控えめでも物足りなさを感じません。しいたけの戻し汁を活用するとだしの旨味が一層豊かになります。旬の魚と野菜やきのこの旨味、香ばしさ、酸味がちょうどよく合わさった冬のおすすめメニューです。

