

# 減塩の普及

## いすみ市健康高齢者支援課

6月の広報と一緒に全戸配布をしました。いすみ市の減塩の取り組みと、協力いただいている減塩協力店について掲載しました。また、食生活改善推進員による地域での活動についても紹介しました。

げんかつ  
**元気に減活（減塩活動）**

市では、平成23年度より糖尿病重症化予防対策と減塩の取り組みを実施しています。今回その中でも、減塩キャンペーンとして実施している、スーパーや飲食店での取り組みについてお知らせします。地域ぐるみで減塩に取り組めるよう市内スーパーや飲食店に協力をお願いをして、以下のお店が減塩協力店として登録されました。お店独自の減塩のサービスを行っています。現在登録店拡大中、ぜひサービスをご利用ください。また、地域とつながりの深いいすみ市食生活改善協議会と連携し、地域での減塩の普及に取り組んでいます。活動については裏面をご覧ください。

★減塩協力店一覧★

店舗名	住所	電話番号	取り組み内容
1 カッフ亭 長嶋	須賀谷191-1	86-3602	ご希望で薄味にできます ※注文時にお申し付けください
2 そば処 新田	須賀谷1157-1	86-3702	だし汁で薄味にできます ※注文時にお申し付けください
3 スーパーランド いすみ店	弥正147	86-5999	食を通して健康づくりを推進します
4 エンゼル	大原8743	62-1825	①ご希望で薄味にできます ※注文時にお申し付けください ②減塩しょうゆ、ポン酢等を用意しています ③店内に塩分表示しています
5 せいみや	大原8742-7	62-0239	ご希望で薄味にできます ※注文時にお申し付けください
6 まるへい	大原9090	62-6155	うす味を基本に食材にこだわっています（地産地消）
7 もとい	大原8431-3	63-0187	だし汁で薄味にできます ※注文時にお申し付けください
8 晴海	深堀1885-10	62-0694	①ご希望で薄味にできます ※注文時にお申し付けください ②減塩しょうゆを用意しています
9 蘇州	深堀921-1	62-2562	ご希望で薄味にできます ※注文時にお申し付けください
10 女良食堂	日在1434	62-1616	ご希望で薄味にできます ※注文時にお申し付けください
11 大浜（仕出しのみ）	神町権木1077-2	87-2747	ご希望で薄味にできます ※対応できない場合もあるのでご相談下さい
12 揚江	神町桑田2514-2	80-2766	①天然だしや調味料にこだわっています ②野菜を多く使っています ③薄味を基本にしています ④ご希望で薄味等へ対応できます
13 えびすや	神町井沢1920-4	87-2030	①ご希望で薄味にできます ※注文時にお申し付けください ②減塩しょうゆを用意しています

今年1月に開催された減塩レシピコンテストで敢闘賞を受賞した2品を紹介します。「鶏のささみのレモン焼き」鶴沢一枝さん、「長芋の梅サラダ」大杉美恵子さんのレシピです。お試しください。

★鶏のささみのレモン焼き★

材料（1人分）  
（エネルギー70kcal 食塩相当量0.2g）

鶏ささみ肉	30g	塩・こしょう	各少々
レモン汁	小さじ1	サニーレタス	5g
無塩バター	小さじ3/4	ミニトマト	2個
小麦粉	小さじ2/3		

作り方  
① ささみの筋をとり、食べやすい大きさに切る。  
② ①をバットに並べて、レモン汁をかける。  
③ ②を5分ずつ凍らせておく。  
④ ささみを取り出し、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。  
⑤ フライパンを熱して無塩バターを入れて油かし、④を焼く。  
⑥ ⑤の両面に焼き色をつけて火を止める。  
⑦ ④を器に盛り、サニーレタス、ミニトマトを添える。

※減塩のポイント  
レモン汁をかけるのではなく、お肉に漬けた。

★長芋の梅サラダ★

材料（1人分）  
（エネルギー82kcal 食塩相当量0.5g）

長芋	25g	ソース	
きゅうり	25g	ツナ缶	15g
水菜	10g	ポン酢	10ml
ミニトマト	1個	レモン汁	10ml
		すりごま白	1g
		梅干し	1/2個

作り方  
① 長芋は皮をむき千切り、きゅうりも千切りにする。  
② 水菜、ミニトマトは食べやすいように切る。  
③ 梅干しは細かく刻む。  
④ Aを混ぜ合わせたの梅干しを入れる。  
⑤ ④を①に入れて③と和える。

※減塩のポイント  
ポン酢を使って減塩に。

～いすみ市食生活改善協議会の活動～

### 私達の健康は私達の手で

皆さん、このメッセージを見たこと、聞いたことはありますか？  
これは、食生活改善推進員がかかげるスローガンです。私達の健康は、私達一人ひとりの健康意識や生活、周りの方や地域の方の支援により成り立っています。食生活改善推進員は、食を通して健康づくり活動を、地域で推進しています。市は食生活改善推進員を委嘱し、減塩の普及や運動の習慣性を定着させる等の健康づくりの推進のため、一緒に啓発しています。様々な取り組みが行われ、今後の活動も期待されていますので、ぜひ教室などにご参加ください。

＜食生活改善推進員としての活動＞

平成30年5月11日 いすみ市食生活改善協議会が実施されました。市が目指す健康づくりのための事業に携わり、以下を目標に活動していきます。

- ① 地域全体の健康意識の向上
- ② 減塩の取り組みを地域に普及
- ③ 幼いころからの食育の大切さ
- ④ 地域の方とのつながりを持ち活動を広める
- ⑤ 市と連携して公開講座やイベントを実施する
- ⑥ 楽しく生き生きとした活動を展開する



みそ汁塩分測定



減塩キャンペーン  
（野菜の塩取り）



減塩教室（スーパーランドと共催）

その他、今後の事業予定

- ・6/15（金）メンズグルメ教室（大原支部）
- ・6/28（木）減塩教室 スーパーランドと共催 ※6/1より先着20名程度募集
- ・7/28（土）親子料理教室（神支部）
- ・8/19（日）市親子料理教室

※広報紙いすみで募集します。  
各支部（奥溝・神・大原）で、地域の方に向けた地区伝達講習も随時開催しています。その他赤ちゃんからお年寄りまで、様々な方との交流があります。教室に参加したい方、もっと活動を知りたい方、推進員として一緒に活動したい方、お気軽にお問い合わせください。



親子料理教室

問合せ先：いすみ市健康高齢者支援課（大原保健センター内）健康づくり班（食生活改善協議会事務局）TEL 62-1162