



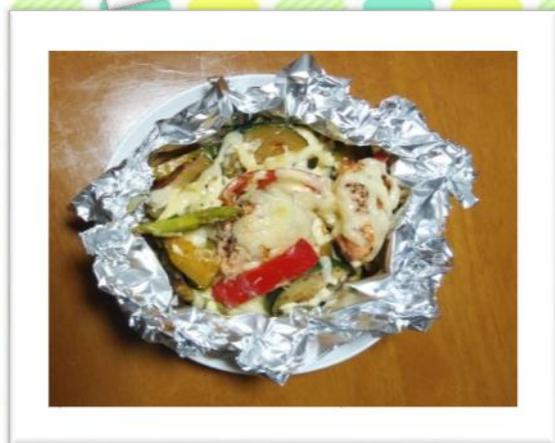
塩と上手におつきあい  
すこしお

2022 年度版

松江保健生協

思わず減塩したくなる

# すこしお料理レシピ





塩と上手におつきあい  
すこしお

## 第5弾(松江生協版・すこしおレシピ集)によせて

健康づくり委員会委員長 金津千代子

昨年につづき今年度のすこしおレシピも、新型コロナウイルス禍での募集を行なうこととなりましたが、その中で14名(19レシピ)の応募があり、第5弾「松江版・すこしおレシピ集」ができ上がりました。

今年度の応募レシピのテーマは「あなたの自慢の一品」と取り組みやすい内容で募集することとしました。集まった応募レシピは「すこしお」意識の高さを感じられる工夫されたレシピで、作ってみたい・食べてみたいと思えるものでした。そして「すこしお」生活の広がりを感じ、みなさま方の食卓が豊富であることがうかがえました。さらに深めていただけますよう、この「レシピ集」は、家庭で支部や班などで、多くの方と交流の場を持ち活用してもらえると嬉しいです。おいしく食べて健康につながる生活をおくきましょう。



「すこしお」って？

皆さんはご自分の一日の塩分をどれくらいとっておられるかご存知ですか？

私達が生きていくうえで塩分は必要なものですがとりすぎると高血圧など様々な病気につながります。島根県では成人の食塩摂取の目標を1日「8g以下」としており、私達医療生協は1日「6g」を目標に「すこしお」＝「少しの塩分ですこやかな生活」の取り組みを勧めています。

減塩ときくと「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがちですが少しずつ段階的にゆっくりと塩分を減らしていく事で味覚が慣れていきます。ぜひ「すこしお」をとおして塩との付き合いかたを見直し減塩に対するイメージを変えていきましょう。

塩分チェックシートで自分の食塩摂取状況をたしかめてみよう!!

## 塩分チェック表

各項目をチェックして、合計点を計算してみましょう。		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干など	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
		合計			点

合計点	塩分摂取量	合計点	塩分摂取量
0～8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。	14～19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
9～13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。	20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

# 夏野菜とツナのサラダ



**最優秀賞**



(1食1人分)  
塩分 0.7g



材料(4人分) 調理時間 20分	分量
トマト 大2ヶ きゅうり 小 茹でトウモロコシ ツナ缶 1缶 青じそ サラダ菜 (タレ) めんつゆストレート りんご酢 砂糖 ごま油 にんにくすりおろし コショウ	500g 2本 5cm×2ヶ 80g 5枚  大さじ4 大さじ4 小さじ1 小さじ1 少々 少々

作り方  
(コツ・ポイント)

- ① トマトはヘタをとり2~3cmの角切りにする
- ② きゅうりは蛇腹切りに切り込みを入れて3cmくらいの角切りにする  
塩を振っておく
- ③ トウモロコシは茹でて5cmくらいに輪切りにしてそぎ切りにする(2ヶ)
- ④ ツナは油を軽く切る
- ⑤ 青じそは3枚みじん切りにしタレ(A)に入れる
- ⑥ 皿にサラダ菜を敷き上にトマト、きゅうり、トウモロコシ、ツナを盛り付け千切りのしそをのせる。
- ⑦ タレ(A)を混ぜ合わせ食べるときにかける

料理に込めた思いなど  
夏野菜がたっぷり食べられる。きゅうりをズッキーニにしても美味しいですし、そうめんの上にのせても美味しいです。

減塩



栄養課より：彩り良く手軽で、りんご酢やにんにくの利用によって、副菜に0.5gという塩分量も理想的です。サラダ以外にもソースなどでも使えアレンジが出来るものだと思います。





# ちりめんがいっぱい 玉子焼き



優秀賞



(1食1人分)  
塩分0.2g



材料(4人分) 調理時間 5分	分量
卵 ちりめん モロヘイヤ オリーブオイル	3個 20g 20g 小さじ1

作り方

(コツ・ポイント)

- ①モロヘイヤは刻んで茹でておく
- ②卵にモロヘイヤ、ちりめんを入れて軽く混ぜる
- ③オリーブオイルをいれて②を焼く

☆巻いても、オムレツ風でもよいです

料理に込めた思いなど





# 夏野菜のからし和え



特別賞



(1食1人分)  
塩分0.9g



材料(4人分) 調理時間 10分	分量
モロヘイヤ 1袋 つるむらさき 1袋 オクラ 1袋	100g 200g 100g
(タレ) からし めんつゆ (3倍濃縮) すりゴマ	小さじ1/2 大さじ2 少々

Ⓐ

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①つるむらさきはお湯で1分茹でた後、水にさらし約5cmの長さに切り水気を絞る
- ②オクラはガクのみをぐるりと裂くようにします。この下処理を丁寧におこなう事でオクラの魅力のあるネバネバとした部分を流れないようにする事ができます。その後、塩を擦り付けるように表面に馴染ませることで、自然と産毛を取ることが出来ます。茹で時間の目安は1分半くらいで茹でたオクラは、お湯の中からとりだしたらすぐに冷水の中に入れて冷やし、水気を切る
- ③モロヘイヤはビタミンAをはじめB2・C・E・K・カリウム・銅といったビタミン類やミネラル類を多く含みますので茹で過ぎないようにします。またゆで汁にビタミンが出ていますので絞らずそのまま使用しますので水は少なめに加減して茹でて下さい
- ④ ③の鍋に①と②をいれⒶのタレで味付け(からしをめんつゆで溶き)ゴマをふる

料理に込めた思いなど





# モズク丼



(1食1人分)  
塩分0.7g

健康づくり委員会



**推薦賞**



材料(4人分) 調理時間 30分	分量
生もずく	100g
にんじん	1/4本
あらびきミンチ	50g
しいたけ	1/2枚
モロヘイヤ	1束
コーン	20g
にんにく	小 1個
刻み生姜	少々
昆布だし	50cc
しょうゆ	大きじ2/3
みりん	大きじ2/3
砂糖	大きじ2/3

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①生もずくは水洗いをして食べやすい長さに切る
- ②しいたけ、にんじんはみじん切りにする
- ③モロヘイヤはゆがいてみじん切りにする
- ④油をなべで熱してにんにくを炒める
- ⑤香りがでたらしいたけ・にんじん・ミンチを炒める
- ⑥調味料を加えて煮る
- ⑦モロヘイヤ・コーン・もずくを入れさらに煮込みいためる
- ⑧茶碗にご飯を盛り、もずくあんをかけ生姜の千切りをのせる

料理に込めた思いなど





# 白身魚の二種ソースかけ



(1食1人分)  
塩分0.75g

健康づくり委員会

推薦賞



材料(4人分) 調理時間 15分	分量
白身魚(タラ・カレイなど)	8切
酒	大さじ2
小麦粉	大さじ4
(トマトソース)	
トマト(大玉)	2個
オリーブオイル	大さじ2
にんにくすりおろし	小さじ2
めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ2
(タルタルソース)	
茹で卵	2個
ピクルス	40g
玉ねぎ	1/2
マヨネーズ	大さじ2

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①白身魚に酒をふってしばらく置く
- ②トマトを角切りにしてオリーブオイル、にんにくすりおろし、めんつゆと混ぜておく(トマトソース)
- ③白身魚の水分をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をまぶす
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくすりおろし小さじ1(分量外)をいれて熱し③を両面こんがり焼き、火を止めてフライパンに蓋をしておく
- ⑤茹で卵をフォークでつぶしながらピクルス(ペースト状になるまで刻む)・みじん切にした玉ねぎをマヨネーズと混ぜ合わせる(タルタルソース)
- ⑥お皿に白身魚、トマトソース、タルタルソースを盛り付けてお好みでブラックペッパーやパセリをかける

料理に込めた思いなど

2種類のソースをかけることでガッツリだけどさっぱりいただけます。





# レンチン!!いろいろおひたし



(1食1人分)  
塩分0.26g



材料(4人分) 調理時間 30分	分量
なす パプリカ	1本 2個
昆布だし } しょうゆ } (A) みりん }	100cc 大さじ1/4 大さじ1/4

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①なすはヘタを落としピーラーで2~3ヶ所縦にかわをおく
- ②食べやすい大きさに切って5分間水にさらし水気をきる
- ③パプリカはたて半分にわり、種をだして食べやすい大きさに切る
- ④ (A) を深い皿に入れてもう一度レンジ500W 3分後なすとパプリカを (A) の深皿に入れてもう一度500Wで3分。そのまま漬け込む

料理に込めた思いなど  
ゆずの皮の千切りを入れておつまみとしても美味しいです。





# 蒸しナス・じゃこあえ物



(1食1人分)  
塩分1g



材料(4人分) 調理時間 30分	分量
ナス ピーマン しらすじゃこ ミニトマト 塩 オリーブオイル 酢 七味唐辛子	中4本 中4本 80g 12ヶ 小さじ1/4 小さじ4 大さじ4 少々

## 作り方 (コツ・ポイント)

- ①ナスは半分を縦に切り斜めに切り込みを入れ2cm幅に切る
- ②ピーマンも縦に切り、ヘタは取り除き種はそのまま使う
- ③①と②を塩とオリーブオイルで軽く揉む
- ④③をレンジで3分、裏返して3分かける
- ⑤ミニトマトはヘタを取り4等分にする
- ⑥じゃこはさっと湯通しし、酢をかけておく
- ⑦ ④⑤⑥を合わせて和え出来上がり

料理に込めた思いなど

夏野菜のナスが多くあり簡単に出来、火を使わずに作れるあっさりおかずです。

あとで七味唐辛子を上かけるとさらに美味しいですよ♪





# トマトの黒酢漬け



(1食1人分)  
塩分1g



材料(4人分) 調理時間 40分	分量
純玄米黒酢 } つゆの素3倍濃縮 } ① 砂糖 }	50cc 50cc 大2・1/2
玉ねぎ パセリ トマト	100g 15g 中4個

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①玉ねぎをうすくスライスして水につける
- ②パセリはみじん切りにしておく
- ③トマトは4つ切りにして半分に切る
- ④ ①を合わせる。その中に①～③を入れて30分以上冷蔵庫で冷やしておく

料理に込めた思いなど  
お好みに豆腐を添えてサラダ風にしても美味しいです。





# アボカドのサワークリーム 明太子和え



(1食1人分)  
塩分.027g



材料(4人分) 調理時間 5分	分量
アボカド 明太子(1/3腹) サワークリーム 大葉	2個 20g 50g 2枚

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①アボカドを切りボウルに入れる
- ②明太子とサワークリームを混ぜる
- ③ ①と②を和え、刻み大葉をのせて出来上がり

食べるまで冷蔵庫で冷やしておくとも美味しいです

料理に込めた思いなど

茹でたエビなどの具材をちょっとプラスすることでおもてなし料理にもなります。是非アレンジしてみてください♪





# 野菜たっぷりなら玉



(1食1人分)  
塩分1.02g



材料(4人分) 調理時間 20分	分量
にら	150g
もやし	120g
にんじん	40g
キクラゲ	120g
卵	3個
豚バラ肉	120g
オイスターソース	大さじ1
少量の牛乳	} ④ 小さじ1/2
砂糖	
サラダ油	

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①にらを4~5cmほどにカットする
- ②にんじんとキクラゲは細切り
- ③豚バラ肉を5cmほどに細かくカットする
- ④卵を④と一緒にふんわり混ぜフライパンで炒め別皿にとりおく
- ⑤フライパンへカットした豚バラ肉を最初に入れ、硬い野菜から追加して炒めていく
- ⑥とりおいた卵に、③)とにらを追加して炒め最後にオイスターソースで味付けし皿へ盛り付ける

料理に込めた思いなど  
手軽で簡単、栄養満点、夏バテ解消できるメニューになりました。





# 野菜たっぷりチーズのせ



(1食1人分)  
塩分0.83g



材料(4人分) 調理時間 15分	分量
玉ねぎ	1個
にんじん	50g
じゃがいも	1個
ぶなしめじ	100g
モロヘイヤ	30g
トマトケチャップ	大きじ3
オリーブオイル	小さじ1/2
塩コショウ	少々
とろけるチーズ	60g

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①玉ねぎは薄切り。にんじん・じゃがいもは千切り。ぶなしめじは小分けにしモロヘイヤは刻んで茹でておく
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもぶなしめじを炒める
- ③火が通ったら塩コショウ・トマトケチャップをいれ軽くまぜる
- ④モロヘイヤを入れてチーズをのせる
- ⑤蓋をして5分程度弱火で焼く

料理に込めた思いなど  
じゃがいものシャキシャキ感もいいですよ。





## 彩り野菜と鮭を アルミホイルでチーズ焼き



(1食1人分)  
塩分0.65g



材料(4人分) 調理時間 20分	分量
鮭	320g
パプリカ	100g
かぼちゃ	240g
ズッキーニ	240g
トマト	300g
しめじ	100g
アスパラ	100g
とろけるチーズ	60g
マヨネーズ	大さじ4
黒コショウ	少々

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①鮭を一人分の2切にカットし、臭み抜きのため少量の牛乳につける
- ②野菜を薄く適当な大きさにカットする
- ③野菜をフライパンで少量の油を入れて焼く
- ④鮭を牛乳から取り出し、コショウをふり軽く焼く
- ⑤アルミホイルを適当に切り、焼いた野菜と鮭を置きその上にマヨネーズをかけてさらにチーズをかけオーブントースターで5分焼く

料理に込めた思いなど

フライパンで調理後アルミホイルに包んでオーブントースターで焼くことで、かけたマヨネーズとチーズがとろけます。野菜もいっぱい食べられて元氣いっぱいになりますよ。





# お好み焼き



(1食1人分)  
塩分1.3g



材料(4人分) 調理時間 20分	分量
キャベツ	300g
卵	4個
桜エビ	大きじ2
青のり	小さじ2
豚バラ肉	100g
小麦粉	大きじ2
かたくり粉	大きじ2
塩	小さじ2/5
お好みソース	小さじ4

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①キャベツはみじん切にして、小麦粉・かたくり粉をまぜておく
- ② ①に(桜エビ・青のり・卵・塩)を入れ混ぜ合わせる
- ③フライパンに油をしき②を1cmの厚さにの伸ばし上に豚肉を並べ蓋をして中火で5分焼く
- ④ひっくり返して4~5分焼いたら出来上がり  
お好みソースをかけてどうぞ

料理に込めた思いなど  
1人分ずつ作ると作りやすいです。



# ふわふわ鶏団子の チリソース

(1食1人分)  
塩分0.8g



材料(4人分) 調理時間 20分	分量
鶏むね肉	600g
刻みネギ	40g
玉ねぎ	200g
ピーマン	2個
小麦粉	大さじ2
ごま油	大さじ4
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
スイートチリソース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ4
塩コショウ	少々
トマト	} (付け合わせ) 中玉4個
レタス	

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①鶏むね肉は刻んで包丁でたたいて荒いミンチ状にする
- ②ミンチにしたものに塩コショウを合わせ、団子状にして小麦粉をまぶしておく
- ③ピーマン・玉ねぎはみじん切りより少し大きめにきる
- ④フライパンにごま油をひき、おろしにんにく、おろし生姜を加え香りがでたらピーマン・玉ねぎを炒め香りがたったら鶏団子を加え転がしながら焼く。鶏団子に火が通ったらトマトケチャップ・チリソースを加えさっと炒める
- ⑤お皿にレタス・トマトをのせて盛り付ける。

料理に込めた思いなど

鶏むね肉はこの頃よく使うようになりました。低カロリー・タンパク質が豊かな食材なのでいろいろな料理に使っています。





# 酢コショウポークソテー



(1食1人分)  
塩分0.07g



材料(4人分) 調理時間 5分	分量
豚ロース(とんかつ用)	4枚
サラダオイル	大さじ2
にんにく	1個
擦りおろしにんにく チューブ	小さじ2
ニラ	100g
酢	50cc
コショウ	小さじ2

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①フライパンで油を熱し、スライスしたにんにくを色がつくまで炒める
- ②豚肉をフライパンにいれ肉に焼き目がつくまで炒める
- ③ニラと擦りおろしにんにくをフライパンにいれ、ニラがしんなりしたら火を止める
- ④さらに移し、酢とコショウをよく混ぜたものをふりかけて出来上がり

料理に込めた思いなど

酢コショウで食べたギョーザに感動して作ってみました。ニンニクとコショウはもっと多くてもよいのかな? 「すこしお」と「酢コショウ」の駄洒落です。



栄養課より：ネーミングが面白い！自分が食べたものをアレンジしてみる発想も良いと思いました。少しだけ味の調整がいるとは思いますが、塩分が少なくて手軽でいいと思いました。





# ポルトガル風 ポークソテー



(1食1人分)  
塩分0.65g



材料(4人分) 調理時間 15分	分量
豚ロース(トンテキ用) サラダ油 塩コショウ	4枚 少々 少々
(オレンジソース) オレンジマーマレード (ジャム) バター(1個) めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ4 8g 小さじ4 (大さじ1・1/2)

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①豚ロースは食べやすい大きさに切り塩コショウをふっておく
- ②Aのオレンジソースをボールに合わせておく
- ③深めのフライパンに油をひき①の豚ロースをこんがり焼き色がつくまで焼く
- ④フライパンにAのオレンジソースをいれて弱火にする。アルミホイルで落し蓋をして3~5分煮込む
- ⑤アルミホイルを外し、照りが出るまで炒める(水分が飛ぶまで)
- ⑥彩りにレタスなど添え付けて出来上がり

料理に込めた思いなど

マーマレード発祥の地がポルトガルなのでネーミングを「ポルトガル風」にしてみました。フライパンで水分がとぶまで煮炒めすることでしっかり味がつきます。また、オレンジソースでお肉も柔らかくさっぱりといただけます。



栄養課より：ネーミングが良いです。ボリュームもあって良いと思いました。また、オレンジソースが変わっていて面白いですね。





# カボチャとナスの 甘酢焼き



(1食1人分)  
塩分0.65g



材料(4人分) 調理時間 30分	分量
カボチャ ナス サラダオイル	大1個 1本 大さじ2
(甘酢タレ) しょうゆ 砂糖 酢	大さじ1 大さじ2 大さじ2

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①カボチャは1cmにスライスする
- ②ナスは好きな形にカットする
- ③フライパンにオイルをひき、まずはカボチャを中火で焼く。  
カボチャは火の通りが早く崩れやすいのでひっくり返しは1度だけ
- ④カボチャに軽く焦げ目がついたら別の皿に移し、続けてナスを焼く  
ナスがしんなりと色が変わったら、先ほど焼いたカボチャをいれる
- ⑤皿に移しゴマをふりかけて出来上がり

料理に込めた思いなど  
コチュジャンを入れてピリ辛味に♡ お酒のあてにいけますよ♪





# 冷たくても温かくても 美味しいキャベツ料理



(1食1人分)  
塩分1.5g



材料(4人分) 調理時間 10分	分量
キャベツ小	1/4
豚肉	150g
カボチャ	80g
ブロッコリーの芽 (タレ)	少々
生姜しぼり汁	少々
ゴマ油	小さじ1
酢	大さじ8
砂糖	大さじ2
オイスターソース	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
青ネギ	少々
白ゴマ	少々

①

作り方  
(コツ・ポイント)

- ①キャベツを切って茹でる
  - ②豚肉もさっと茹でる
  - ③カボチャを薄切りにしてフライパンに薄くひいたオリーブオイルで素揚げする
- ①・②・③を冷まし混ぜあわせブロッコリーの芽をうえにのせる
- ①のタレを混ぜあわせて作り、食材にかけるか、食べる時に自分の好きな量にかける

料理に込めた思いなど





# 黒豆の黒酢ゼリー



(1食1人分)  
塩分1.32g



材料(4人分) 調理時間 40分		分量
黒豆	①	200g
水		600cc
塩		小 4/5
砂糖		180g
濃口醤油		小1・1/2
黒豆の煮汁	②	100cc
水		200cc
黒酢		10cc
クックゼラチン (粉)		1袋(5g)

作り方  
(コツ・ポイント)

①A⇒豆はよく洗い①に古いクギを入れて一晩漬けておく

②黒豆が柔らかく煮えたら②を耐熱ボールに入れて80℃以上になるように600Wのレンジで2分間加熱する。

その中に黒豆を適量入れクイックゼラチンを入れてよく混ぜ合わせる。  
粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める

料理に込めた思いなど



# 上手に「すこしお」できていますか？

医療福祉生協は「すこしお生活＝すこしの塩分ですこやかな生活」をすすめています。減塩と聞くと、「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがちですが、生協では、単に減塩を実践するのではなく、班会など多くの人たちと一緒に無理なく、「おいしく たのしく」をモットーに実践しています。

## ☆1日の塩分摂取量の目安は...



世界保健機関（WHO）は、世界の人々の塩分摂取目標量を1日5gとしていますが、日本では、1日の塩分摂取目標量を男性8g、女性7gとしています。最新の2014年の国民健康・栄養調査では塩分摂取量が9.7gとなっています。

医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。

## ♡POINT 食品の塩分量に注目してみましょう！

食品パッケージの栄養成分表示に記載してある食塩相当量を確認し、調理で使用する塩分量を調節しましょう。食事の際には塩分を意識し、自分が食べる食事の1日の塩分量を計算しながら食事をすることで、減塩食に努めましょう。



## ☆実際はこんなところにも塩分が...

市販の加工食品や保存食など、見た目にはわからなくても塩分は食

材の中に入っています。ラーメンなど外食で食べる麺類で約4g～6gもの塩分が入っているとされており、3食外食すると目安量を大きく上回る塩分量を摂取することになります。



2.0g



2.0g



0.4g



1.0g

※100gあたりの塩分の含有量



塩と上手におつきあい

すこしお

♡POINT

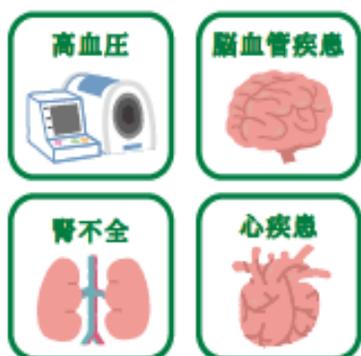
## 食事のとり方を意識してみましょう！

会食や外食で塩分の多い食事をとりすぎてしまっても、次の食事で塩分を少し控えるよう意識しましょう。酸味や香辛料で味を引き立てたり、濃いめのだしもおすすです。表面だけに味付けするのも効果的です。



## ☆塩分量が多いとこんなリスクが...

塩分をとりすぎると、むくみ・血圧が上がる・喉が渇くなどの症状



が誰にでも現れます。これを機にせず塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。

## ♡POINT 生活習慣を見直してみましよう！

生活習慣病を予防するには、塩分の摂りすぎに注意するとともに、バランスのよい食事や適度な運動を心がけるとより効果的です。まずは自分自身や家族の生活習慣・食生活を見直すことから始めましょう。

