

# いきいき通信

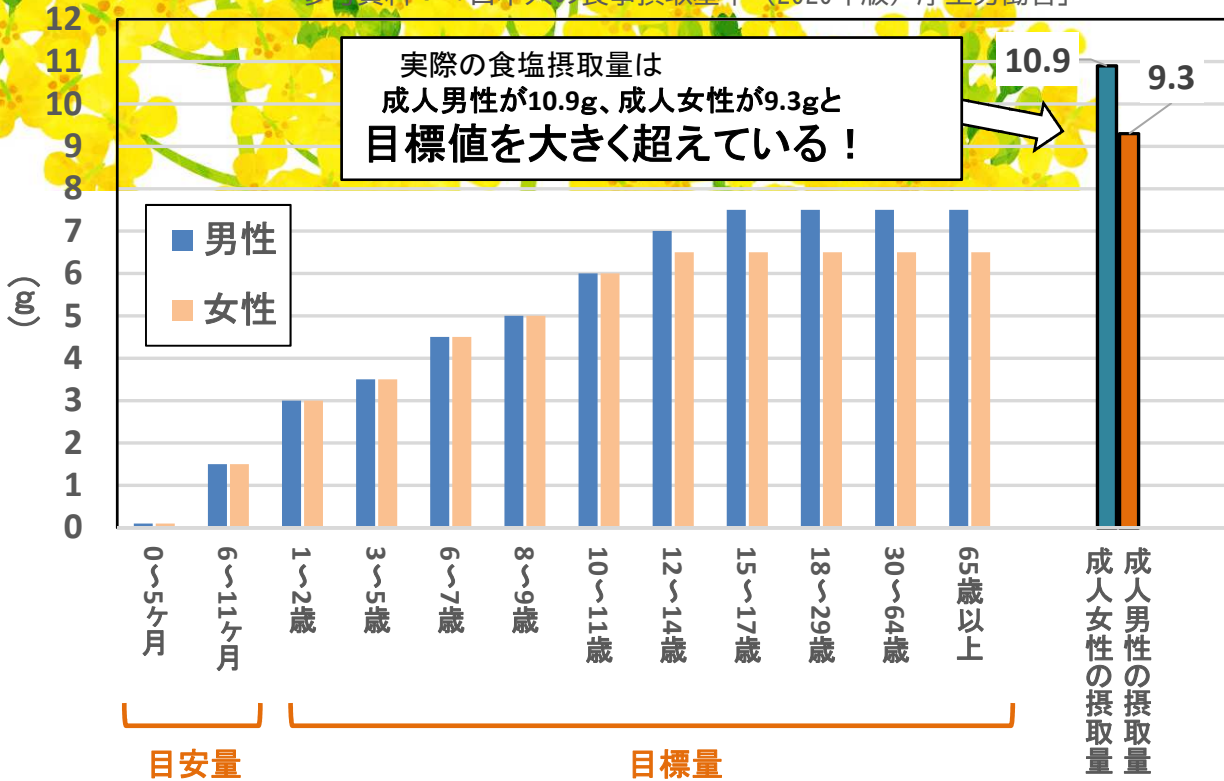
2024  
3月号

厚生労働省が推奨している成人の食塩摂取目標量は、男性は7.5g未満/日、女性は6.5g未満/日です。最新の調査では男性は10.9g/日、女性は9.3g/日という結果。高血圧の人はもちろん、血圧が高くない人も、今より食塩を控える必要があります。

ちなみに、1日の食塩摂取目標量を単純に1日3食に分けると、男性は1食2.5g、女性は1食2.2gになるので食事を考えるときの参考に。なお、子供の摂取目標量は、食べる量や体の大きさを考慮して設定されています。

## 日本人の食塩摂取目標量と実際の摂取量

参考資料：「日本人の食事摂取基準（2020年版）厚生労働省」



### 焼き玉ねぎの

#### バルサミコソースかけ 2人分

新玉ねぎ・・・1個（150g）は半分になり、爪楊枝を1本感覚に刺して1本幅の半月切りにする。フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、中弱火で両面焼き、バルサミコ酢小さじ1とはちみつ小さじ1/2とこしょう少量をまぜあわせて加えてからめる。

食塩  
相当量  
0g



### 菜の花オイル焼き 2人分

菜の花150g・・・長さ半分に切る  
フライパンにオリーブ油小さじ2とニンニクの薄切り2枚入れ、中火にかける。熱くなったら菜の花を入れ炒める。  
弱火にして酒小さじ2をまわし入れ蒸し焼きにする。最後にこしょうをふる。

食塩  
相当量  
0g

