

目指そう！
適塩生活

きょうと適塩プロジェクト

冬におすすめ

汁物汁物でおいしく適塩のコツ

旬の野菜はもちろん、カット/冷凍野菜を一緒に煮込み、具たくさんに。

ゆず、生姜、七味、こしょう等の薬味、減塩商品（カップスープ/みそ汁、調味料）も上手に活用しましょう！

具たくさんはなぜいいの？

- 汁の量が減り、自然と食塩摂取量が減ります。
- 野菜等に含まれているカリウムには、塩分をからだの外に出す働きがあるとされています。

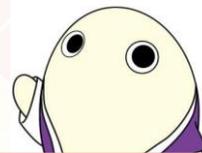


京都府
適塩ページは
こちらです～



～おいしく**適塩**を心がけよう～

食塩を摂りすぎると、高血圧をはじめとした生活習慣病のリスクが高まります
適塩レシピを参考に、おいしく楽しく適塩に取り組みましょう



1日の食塩摂取量 マイナス4g

目標

1日の食塩摂取量
(20歳以上1人当たり)

7g

現状

10.9g
(R4年度)

府民の約9割が多い

野菜をプラス1皿以上

目標

1日の野菜摂取量
(20歳以上1人当たり)

350g

現状

120g不足

234g

府民の約8割が不足



出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

冬におすすめ！適塩レシピ 野菜と卵の生姜スープ



調理時間5分

エネルギー 52kcal

たんぱく質 4.4g

食塩相当量 0.7g

野菜摂取量 70g

(1人分当たり)

◆◆材料(2人分)◆◆	◆◆
カット野菜	140g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
生姜	10g
卵	1個
青ねぎ	適量

◆◆作り方◆◆

- ① 鍋にAを入れて、沸騰したら中火で2～3分煮る。
- ② すりおろした生姜、溶き卵、青ねぎを鍋に入れて鍋の縁がふつつつしてきたら火を止める。

適塩のコツ

- ・生姜の味と香りを活かし、
- ・野菜たっぷりの具たくさんで適塩に！

