

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	宮城県
取組市町村名 取組団体・企業名	白石市 (株)ヨークベニマル(ヨークベニマル白石店)、(株)サンアメニティ(おもしろいし市場)
取組の名称	企業と連携した減塩普及の取り組み
実施時期	6月24日(木)～

取組内容
白石市の健康課題である高血圧を改善するため、2つの企業と連携し、店舗の入り口や各売り場内に、減塩レシピを設置しました。高血圧に関する知識を深めていただくために、減塩レシピの裏側には、高血圧に関する情報を記載し配布しました。今後も季節ごとに新しいレシピを考案し、配布していく予定です。



減塩レシピ



減塩レシピ裏面

かんたん!減塩レシピ

枝豆しらすごはん 調理時間(炊飯時間を除く) 約10分

【材料(4杯分)】
 ごはん 4杯(600g)
 冷凍ゆで枝豆(さや付き) 160g
 しらす 40g
 みょうが(千切り) 1個
 大葉(千切り) 1束

【作り方】
 1. ごはんを普通の水加減で炊く。枝豆を解凍し、豆を取り出す。
 2. 炊きあがったご飯に枝豆としらすを入れさっくり混ぜ合わせる。
 3. みょうがと大葉を食べる直前に加え、茶碗に盛り完成。

みょうがと大葉を食べる直前に加えることで風味が出やすくなります!

1人分の栄養価
 エネルギー=303kcal たんぱく質 10.9g 塩分 0.6g

1日の塩分摂取目標量の8~9%の塩分量です!

白石市保健福祉部健康推進課

高血圧の診断基準は?

<高血圧の診断目的>
 『命にかかわる大きな病気(脳血管疾患や心臓疾患等)の発症を防ぐ』ことです。

<高血圧の診断基準>
 ①診察室血圧(※)
 収縮期血圧≧140mmHgまたは拡張期血圧≧90mmHgおよびその両方

②家庭血圧(※)
 収縮期血圧≧135mmHgまたは拡張期血圧≧85mmHgおよびその両方
 (高血圧ガイドライン 2019より)

【診察室血圧の基準値】

収縮期血圧(上の血圧)	拡張期血圧(下の血圧)	診断基準
180	110	重症高血圧
160	100	1度高血圧
140	90	高血圧
130	85	正常高血圧
120	80	正常血圧

※診察室血圧は、病院、医院などで測る血圧。家庭血圧は、自宅で測る血圧のことで、家庭では同じ時間や同じ条件で測定しやすく、正確な血圧情報を得やすいと言われています。

作成：白石市保健福祉部健康推進課