

Part11 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』

「みなみあそ減塩応援プロジェクト」とは？

南阿蘇村では、高血圧や脳血管疾患が多いことから（詳細は右QRコードを参照）、妊娠中からライフステージごとの保健事業の中で減塩の普及啓発に力を入れて取り組んでいます。



村HP内資料



青菜を減塩で食べて血管美人

野菜には血管の傷みを防ぐビタミンACEが豊富！しかし、野菜と塩分の摂取量は比例する傾向にあります。

減塩で美味しく野菜を食べることで、高血圧だけでなく、脳・心臓・腎臓の血管の傷みを防ぐ効果がより高まります！



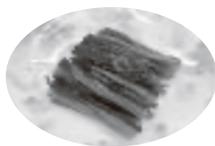
食品	栄養素	強い抗酸化力	強い抗酸化力			余分な塩分排泄
			ビタミンA (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)
50~60歳 男 1日の基準量	重量(g)		900	7	100	2500
緑黄色野菜 (150g/日)	ミニトマト	3つ	24	0.3	10	87
	高菜	50	95	0.4	34	150
	ほうれん草	70	245	1.5	25	483
淡色野菜 (250g/日)	たまねぎ	1/4こ	0	0.1	4	75
	キャベツ	100	4	0.1	41	200
	大根	50	0	0.0	6	115
	もやし	1/4p	0	0.1	6	35.5
いも (80kcal/日)	さといも	1こ	0	0.5	5	512
	じゃが芋	半分	0	0.0	18	205
計			353	2.8	148	1888



血管内皮の酸化を防ぐために必要

ビタミンA	強い抗酸化作用
ビタミンC	
ビタミンE	

減塩 高菜漬け



材料

- 高菜 ……………3kg
 - 食塩 ……………60g
 - やさしお ……………30g
- ※好みにより唐辛子

分析値 青高菜漬の塩分は1.8%
(水洗い後は1.7%)

〈作り方〉

- ①高菜は茎が伸びて柔らかいところから摘む。
- ②食塩と「やさしお」を混ぜた調味料を作っておく。
- ③ビニール袋に高菜を入れて、②を混ぜ合わせ、高菜をもむ。
(あるいは袋の上から踏む)
- ④漬け樽に③を入れ、落し蓋をして重石をのせる。(重石10kg)
- ⑤1~2日経って、青高菜の汁が上がったら、重石を半分にする。漬け込んで4日目位から食べられる。食べない残量は冷凍保存。(食べる時は解凍・水洗いして食べる)

スーパー
みついで中松店
にて販売中!



使用したやさしお (JSH減塩食品)

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL (67) 2704