



がつけんこう 7月健康だより



くふう げんえん
ちょっとしたひと工夫で減塩を！

げんえん 物のた
減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、
「アイデア次第」でおいしく食べることができます。
すこ げんえん な しやうがいけんこう す
少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう！

げんえん 物のた
減塩って物足りない？
そんなあなた、必見です！

げんえん せいこう
減塩を成功させるポイント！4つの“味”パワー



うま味

だしを生かす

かんぱつ もと じる かつよう
乾物の戻し汁も活用することでうま味をプラスできます。
うま味を効かせれば、素材や調味料の味が際立ち、しょうゆなどを
ひか 控えてもしっかりした味わいになり、満足感がアップします。

●活用例：肉じゃが→干椎茸入り肉じゃが



酸味

酸味を生かす

さんみ い
レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果があり、
すくない えんぶん ものた
少ない塩分でも物足りなさを感じにくくなります。

●活用例：鶏肉の甘辛炒め→鶏肉のレモンこしょうソテー
四日市市ホームページ：ここにゆうどうくんの☆ちょこっと健康情報(ひと工夫で
おいしく減塩を！)にレシピが載っています。ぜひチェックしてみてください。



香味

香味野菜を使う

しょうが あお せいそ みようがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まることで
えんぶん ひか りようり ひ た
塩分を控えても料理のおいしさを引き立ててくれます。

●活用例：さばの味噌煮→さばの香味煮(裏面にレシピあり)



辛味

香辛料を使う

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、
りようり うすあじ まんぞく あじ
料理のアクセントになり、薄味でも満足できる味になります。

●活用例：小松菜のお浸し→小松菜の辛子和え



4つの“味”をうまく使い、
おいしく塩分量を減らして
いきましょう！



さばの香味煮

「材料 4人分」

さば	4切れ
しょうが	1かけ
んにく	1かけ
長ねぎ(白い部分)	1本
A 酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1½
水	80ml
白ごま	小さじ1



香味野菜の香りや風味で調味料が少なくても満足度がアップします。

「作り方」

- ① しょうが・んにく・半量の長ねぎをみじん切りにする。
- ② 残り半量のねぎを白髪ねぎにする。
- ③ フライパンに①とAを入れて火にかけ、沸騰したら、さばの皮を上に入れて入れる。
- ④ 蓋をして、弱めの中火で煮る。(途中で煮汁をかけながら煮る)
- ⑤ 器に盛り、白髪ねぎをのせ、ごまをちらす。



減塩のポイントを上手に取り入れて、健康に暮らそう！

【問い合わせ先】四日市市役所 健康づくり課 健康づくり係 TEL:354-8291

～市が実施する「B型・C型肝炎ウイルス検査」のご案内～

1. 医療機関での検査(無料)【問い合わせ先】四日市市健康づくり課(354-8282)

対象 四日市市内に住民登録があり、
今までに、市の実施する肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

申し込み方法 直接、健康づくり課(諏訪町1-5、市役所7階)の窓口まで
※申込書の郵送・ファクス送付を希望の場合は、健康づくり課までご連絡ください。
※申し込み内容を確認後、受診券を発行いたします。

2. 四日市市保健所での検査(無料、匿名)【問い合わせ先】四日市市保健所保健予防課(352-0595)

実施日 毎週水曜日(祝日、年末年始を除く)の13時～15時、
毎月第4水曜日(祝日、年末年始を除く)の17時30分～19時

受診方法 四日市市保健所(総合会館5階)へ受診希望者が直接来所してください。
※結果を聞くために、再度来所が必要です。
※予約不要