健康コミュニティ
けんコミ便り
Vol.55
2026年8月発行

郷土料理　－中部・甲信越－

がわ（静岡）

静岡県の郷土料理「**がわ**」は
生のカツオなどの魚を細かく刻み、
野菜や薬味と合わせ、
味噌と水でのばし
氷を入れて食べる冷たい味噌汁です。

【歴史】

全国有数のカツオの漁獲量を誇る静岡県。
県内でも特に漁獲高の高い御前崎港の漁師が、
船上で手早く作ったのが始まりとされています。

【名前の由来】

味噌を氷とともにかき混ぜるときに「ガワガワ」と音がするため、
「がわ」と呼ばれるようになったといわれます。

カツオにはDHA・EPAが豊富！

青魚には**DHA**や**EPA**といった良質な脂質が豊富に含まれています。
DHAやEPAは血管の健康維持や脳の働きをサポートする栄養素です。
特に、**「生」**で食べることで効率よく摂取することができます。

減塩対策　生活編

身につけよう減塩習慣！

日本は世界の中でも塩分摂取量が非常に多い国の一つです。
塩分の過剰摂取は生活習慣病の原因になります。日頃の生活で意識すべきポイントをご紹介します。

外食で減塩しよう！

①丼よりも定食を選ぶ
丼物はご飯がたれや汁を吸いやすく、塩分を多く摂りがちです。
丼物よりもサラダ付きの定食を選ぶと尚良し！

②調味料は「つける」
醤油など、直接かけると多く使いすぎてしまいます。
また、味が物足りない時はお酢やこしょう、一味など塩分が少ない調味料で代用するのもおすすめです。

成分表示をチェックしよう！

商品の袋の裏などには栄養成分表示が記載されています。
スーパーのお弁当や総菜を選ぶ時などは、“食塩相当量”の欄を見て、自分が摂る塩分量を把握しましょう！

1回の食事で2gに抑えられるとGOOD！

（例）

栄養成分表示　（1個あたり）	
エネルギー	216cal
たんぱく質	7.4g
脂質	14.1g
炭水化物	16.4g
食塩相当量	2.0g

定期的に血圧を測定しよう！

自分の状態を把握することで減塩の効果を実感しやすくなり、継続するモチベーションにも繋がります。
①毎日同じ時間に測定する。
朝(起床後1時間以内)と**夜**(就寝前)の1日2回がおすすめ！
②腕を心臓の高さに保って正しい姿勢で測定する。

減塩対策　食事編

日本人の食塩摂取量は多すぎる！？

1日の食塩摂取量男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標！
しかし、、現在男性10.5g、女性8.9gと目標量を
いずれも上回っています。
過剰な塩分は控えて疾患を予防しましょう！

”ちょっと”の意識で簡単減塩！

●味付けは料理の直前に！

下味をつけずに食べる直前に味付けをすることで、
少量の調味料でも味を感じやすくなります。

●練り製品・加工食品は一度茹でる

ちくわ・かまぼこ、ハム・ソーセージなどは塩分が多い食
材です。茹でることで塩分を少し落とすことができます。

●ラーメンなどの麺類のスープは残す

残すだけで2-4gの塩分がカットできます。

スープは
我慢…！

●野菜・海藻類・果物を食べる

これらに含まれるカリウムは体内の余分な塩分の排泄を
助けるはたらきがあります。

夏の減塩ポイント

暑い日が続いて食欲が落ちがちな夏には、
料理にさわやかな香りと風味を添える
香味野菜が活躍します。夏が旬の薬味
「みょうが・しょうが・しそ」を使って
薄味でもおいしく食べながら減塩できます！

⚠ チューブタイプの薬味には、塩分が含まれる
商品があります。使用量や使用頻度に注意しましょう！

今月のおすすめレシピ

＼親子で作れる／

待ち時間なし！
振って作るシャーベット

ひたすらシェイク！
10分ほどでできるので、
作ってすぐ食べられます♪

★亀有駅北店がレシピ考案しました★