

おいしく減塩、みんなで健康に！

生きていくために必要な塩分ですが、必要なのは本当に少量です。とりすぎていると将来、生活習慣病につながる原因のひとつとなります。



食塩摂取量はより厳しく見直されています。厚生労働省が公表している「日本人の食事摂取基準」の中での目標値は次の通りです。

日本人が食事からどのくらいのエネルギーや栄養素をとったらいいかを示した基準です

	成人男性	成人女性	小学3年生（男女平均）
2010年版	9.0g未満	7.5g未満	7.0g未満
2015年版	8.0g未満	7.0g未満	5.8g未満
2020年版	7.5g未満	6.5g未満	5.0g未満

しかし、厚生労働省が令和元年に実施した「国民健康・栄養調査」によると、日本人の塩分摂取量は、

男性 10.8g 女性 9.1g

となっています。これは10年前と比較すると減少傾向にありますが、上の目標値を大きく上回っています。

いつもの食事からただ食塩を減らしたただだと、味気ない食事になってしまいがちです。工夫しておいしく減塩しましょう。

おいしく減塩できる工夫



新鮮な食材を活用し、素材の味を生かしましょう

- ・新鮮な食材は味が薄くても素材の味でおいしく食べることができます。野菜は鮮度が落ちると水分が減ってえぐみや苦みを感じやすくなります。魚はくさみが増し、おいしさが半減します。それを補おうとするとどうしても調味料が多くなってしまいます。
- ・食肉加工品（ハム・ベーコン、ウインナーなど）や魚の加工品（干物・缶詰など）には塩分が多く含まれます。とりすぎないようにしましょう。

だしを上手にとってうま味を生かしましょう

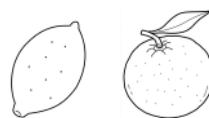
- ・かつお節や昆布、煮干しなどを使ってしっかりだしをとると調味料が少なくてもおいしくなります。だしをあわせることでうまみ成分の相乗効果もあります。

《注意》市販のだしの素は食塩が含まれるものが多いので注意しましょう。

香り・酸味のある食材や香辛料を利用しましょう



- ・香味野菜（にんにく・しょうが・しそ・みょうがなど）やハーブやごまなどを加えると薄味でもよりおいしく感じます。
- ・レモンやゆずなどの柑橘類の果汁や刻んだ皮、酢を加えると味にさわやかさやまろやかさが出ます。
- ・唐辛子、カレー粉、マスタード、こしょうなどを加えると味にメリハリがつかます。



9月の献立から

ミックスビーンズはいろいろな種類の豆をゆでたり蒸したりしてそのまま食べられるようになっていて便利です♪

ビーンズサラダ

材料（8人分）

ミックスビーンズ（冷凍）	80g	
ホールコーン（冷凍）	40g	
きゅうり	1/2本	
にんじん	2cm程度	
A {	酢	小さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々

《作り方》

- ① ミックスビーンズとホールコーンはそれぞれゆでて冷ます。
- ② きゅうりは小口切り、にんじんはいちょう切りにしてそれぞれゆでて冷ます。
- ③ Aをあわせて加熱する。（量が少ないので2倍程度にして加熱してください）
- ④ ①②③を合わせてよく混ぜる（③の量は味を見て調節する）

※ミックスビーンズやホールコーンは缶詰やレトルトならそのまま使えます。

※調味料も給食では加熱しますが、ご家庭ではよく混ぜるだけで構いません。

毎月19日は食育の日

shokuiku **19**

そうだ、食塩のとりすぎに気をつけよう

学校給食で使用する食材の
放射性物質濃度測定について
こちらをクリック⇒

