



食育通信

～広げようかしまの食育～

5月号

鹿嶋市保健センター

楽しくおいしく減塩し、栄養バランスのよい食生活を始めましょう！

みなさんは食事の際に、塩分の摂取量を気にしていますか？ 塩分の過剰摂取は、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞などの発症リスクを高めます。特に症状がなく発症してる場合もあるため、日頃から予防・改善のため、味が濃くならないよう、塩分控えめの献立選びや食物繊維の多い野菜、きのこ類などを多くとり入れるなど、減塩と栄養バランスのよい食事をするのが大切です。

まずは、できることから始めてみましょう。また色々な味つけなどのアレンジを楽しみましょう。



1日の食塩摂取基準 → 男性：7.5g/日未満 女性：6.5g/日未満

(参考) 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年)

毎月17日は「減塩の日」とされています。

→「減塩」と聞くと、味が薄く、おいしくないと思われがちですが、ちょっとした工夫でおいしく食べることができます！今回は、減塩の仕方についてのポイントをご紹介します。

1. 鮮度のよい食品や旬の食材を用いて、素材の味を楽しむ工夫を。

2. おいしい「だし」の風味を活かす。

だしは減塩メニューのポイント。かつおぶしや昆布のだしを使うことでうまみが増加し、風味豊かな味つけになります。

3. 香味野菜や香草、香辛料を効果的に使う。

香味野菜やごま、ハーブなどの香草、こしょうや唐辛子などの香辛料を味のアクセントに使うことで薄味をカバーできます。

4. 酢やかんきつ類の酸味で薄味をカバー。

お酢やレモン・柚子などのかんきつ類の酸味を上手に利用することも減塩のポイントになります。

5. 焼いたり、揚げたいした香ばしさも味覚にプラスの作用。



©2017日本高血圧学会



香り利用



酸味利用

春キャベツのごま酢あえ

★～おすすめレシピ～★

～ 材料(2人分)～

- ・きゃべつ 200g (1/2玉)
- ・わかめ(乾燥) 2g
- ・焼きちくわ 40g (小さめ1本)

★合わせ調味料 A

- ・白ごま 4g (大さじ1/2)
- ・酢 小さじ2
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1

<作り方>

- ①きゃべつは短冊切りにし、お皿にのせてラップをした状態で1～2分レンジ加熱し、しんなりさせる。
- ②わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。焼きちくわは、縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③ボウルに合わせ調味料Aを入れ、よく混ぜておく。次に①(キャベツ)と②(わかめ、焼きちくわ)を加え和えて完成。

★新たまねぎやきゅうりなどの食材を使ってもOK。酢を加えることで、さっぱりとした味となり、減塩にもなります。ぜひ、お試しください！

毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！