



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

おいしく食べて、健康づくりをはじめませんか？

血管が固くなり、命にかかわる心筋梗塞や脳卒中を引き起こす高血圧。食塩を多くとっている方ほど血圧が高いことが言われています。簡単でカラダに優しい調理のコツやレシピを紹介するので、毎日のお食事に取り入れてみていかがでしょうか？

厚生労働省・日本人の食事摂取基準(2020年)

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)

減塩のコツ

1. 鮮度のよい食品や旬の食材を使う
旬の食材は栄養価も高く味も濃いです。
2. 表面に味を付ける
舌は表面に味をつけることで濃く感じやすいです。
3. 香味野菜や香草、香辛料を効果的に使う
香味野菜やハーブなどの香草、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味を引き締める
レモンや柚子、お酢の酸味を上手に利用すると美味しく召し上がれます。
5. 旨味を活用する
かつおや昆布、しいたけなど旨味のある食材を使用することで塩分控えめでも旨味が増します。



血圧学会の公式認定キャラクター

★オススメレシピ～焼きキノコのマリネ～ (4人分)

- きのこ(なんでも) 300g
にんにく ひとかけ
ごま油 大さじ2
- 〈マリネ液〉
醤油 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1
黒コショウ 適量



健康にとっても気を遣う6歳児。頭のキャップは、軽量スプーン。腕にはいつも、血圧計を付けています。

薄く薄く控えめに光る、シオウスという星で生まれ、良塩くんを応援するために、やってきた宇宙人。しっぽは、塩分チエッカーです。

作り方

- ① きのこは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れ熱し、きのこを炒める。
- ③ マリネ液を入れ全体にからめ、30分漬けたら完成。

毎年5月17日は高血圧の日です。ご自身の生活習慣を見直しましょう！
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！