

毎月19日は「食育の日」



食育だより



発行元：健康生きがい課
発行日：2019年3月19日



あなたも適塩はじめませんか？

私たちの体は毎日の食事で作られています。その食事に欠かせないのが『塩』

しかし、摂り過ぎると体によくないという話は聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか？

宇治市では、「健康長寿日本一」の実現に向け、塩を意識した食習慣を身につけてもらえるように取り組んでいます。

適塩とは？

- ・ 自分に必要な分だけ塩をとること
- ・ 必要なところにだけ塩を使うこと



作ってみよう！これが適塩みそ汁♪

材料（4人分）

水	800g
煮干し	20g
大根	80g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しいたけ	40g
油揚げ	1枚
みそ	32g

作り方

- ①鍋に水と煮干しを入れる
- ②大根とにんじんをいちよう切りにする
- ③ごぼうをピーラーでさがきにする
- ④しいたけを薄切りにする
- ⑤油揚げを油抜きしてから短冊切りにする
- ⑥①を強火にかける
- ⑦沸騰したら中火にし、4～5分加熱する
- ⑧②・③・④を入れ、中火で煮る
- ⑨大根が透き通ってきたら、⑤を入れる
- ⑩沸騰したら、みそを入れ再び沸騰したら火を止める

味の濃い・薄いは、人によって感じ方が違います。あなたの味覚はどうでしょうか？このみそ汁は、一般的なみそ^{*1}で作った場合、塩分濃度0.8%のみそ汁が出来上がります^{*2}。これを薄いと感じる人は、普段から塩分を摂りすぎの傾向にあるかもしれません。ちょっと薄いかな？と思う味付けにすることから始めてみませんか。

^{*1}淡色辛みそ塩分相当量12.4g/100gで計算しています。

^{*2}1杯150ccあたりの塩分相当量は1.2gになります。

宇治市の小学生も体験しました！！

家のおみそ汁より
うすいけど
おいしいなあ



私のお母さん、
もっとおみそ
入れたはるわ～

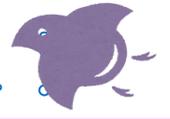
にぼしから
こんなにおいしい
だし出るんや！



いつもの食卓を

適塩

に



Before

After



ノンオイルドレッシングから
オリーブオイル+レモンへ



★調味料には多くの塩分が含まれて
います。うっかりかけすぎ
ないように注意！



うどんの汁を残して塩分1/2カット



★麺類+味付けごはんの組み合
わせはNG！塩分の多い料理は、
1食に1品にしましょう。



★和食は塩分が多くなりがち。
特にしょうゆやみそで煮こむ料
理は塩分が高くなるので、煮物
が重ならないようにしましょう。

塩分量トータル
約16g

塩分量トータル
約8g

※1日の塩分の目安は、男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方6g未満です