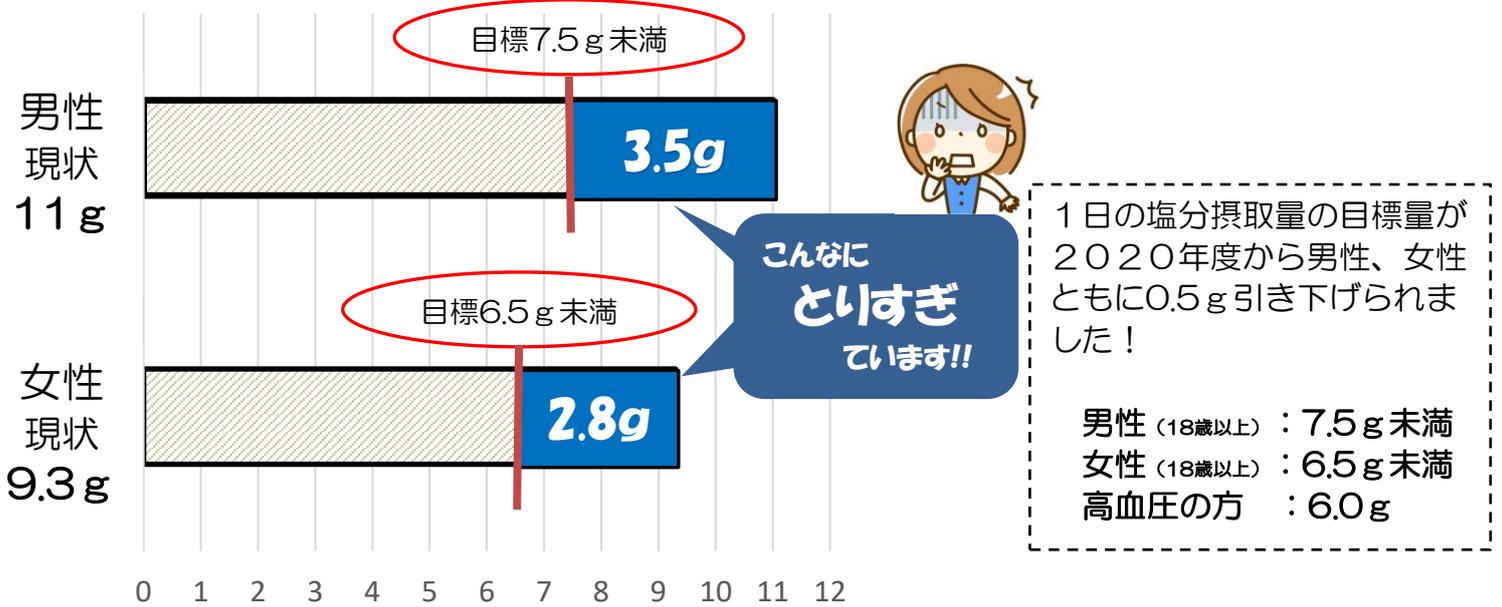


まだ、塩分のとりすぎですよ!!

日本人の食塩摂取の現状と目標量（1人1日あたり） （20歳以上）



知っていますか?

1日の塩分量の約7割は調味料からとっています!!

～小さじ1杯に含まれる食塩はどのくらい?～



☆調味料を減らす調理の工夫

- 1.調味料は自分流ではなく、必ず計量しましょう。
- 2.小麦粉をまぶしたり、片栗粉をつけたりして、素材に味がしみやすくしましょう。
- 3.香味野菜や香辛料、乳製品を使いましょう。
- 4.だしの旨味をきかせて、味わいに深みをもたせましょう。

☆調味料を減らす食事の工夫

- 1.しょうゆなどはかけずに小皿にとって、つけて食べましょう。
- 2.みそ汁は具沢山で、一日一杯まで。
- 3.めん類の汁は残しましょう。

香辛料と調理の仕方 減塩のひと工夫



サバのしょうが焼き

(1人分 188kcal・塩分 0.8g)

■材料 (2人分)

- サバ・・・・・・・・・・2切れ (140g)
- 小麦粉・・・・・・・・・・小さじ2
- 油・・・・・・・・・・小さじ1・1/2
- A { しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- おろししょうが・・・・小さじ1
- レタス・・・・・・・・・・適宜

□作り方□

- ①サバに小麦粉をまぶす。
- ②Aを合わせる。
- ③フライパンに油をあたため、中火にして①を入れて両面色よく焼き、②を加えてからめるように焼く。
- ④器に③を盛り、レタスを添える。

Point

香味野菜のしょうがを使って減塩。
また、小麦粉をまぶして、味をからみやすく♪



根菜のカレー煮

(1人分 72kcal・塩分 1.0g)

■材料 (2人分)

- 大根・・・・・・・・・・80g
- にんじん・・・・・・・・40g
- ごぼう・・・・・・・・30g
- しめじ・・・・・・・・30g
- 鶏むね肉 (皮なし)・・30g
- ブロッコリー・・・・60g
- カレー粉・・・・・・・・小さじ1
- スープの素・・・・・・小さじ1/4
- 水・・・・・・・・・・1カップ
- トマトケチャップ・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/5

□作り方□

- ①大根、にんじんはいちょう切りに、ごぼうは斜めに切る。
- ②しめじは小房に分ける。
- ③鶏肉はそぎ切りにする。
- ④ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ⑤鍋に水、スープの素を温め、①を入れる。煮立ったら②、③を加えてあくを取り、カレー粉、トマトケチャップ、塩を加えて10分くらい煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、④を加えてひと煮する。

Point

カレー粉で味にメリハリをつけ、調味料をひかえる



私たちは食生活改善推進員です。

毎日の食事に欠かすことのできない調味料。ところが、1日に摂取する塩分量のなんと70%は、調味料からとっているのです。今回は、この調味料に着目し、調味料の使用量を減らして、減塩する方法を2つ紹介しました。

1つ目は調理の仕方を工夫して調味料を減らす方法、2つ目は食べ方を工夫して調味料を減らす方法です。

薄味に慣れるために、できそうなところからぜひ試していただけたらと思います。



この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。必要な方はお申し出ください。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233