

(毎月19日は食育の日)



特別号



令和5年度

砺波市学校給食センター



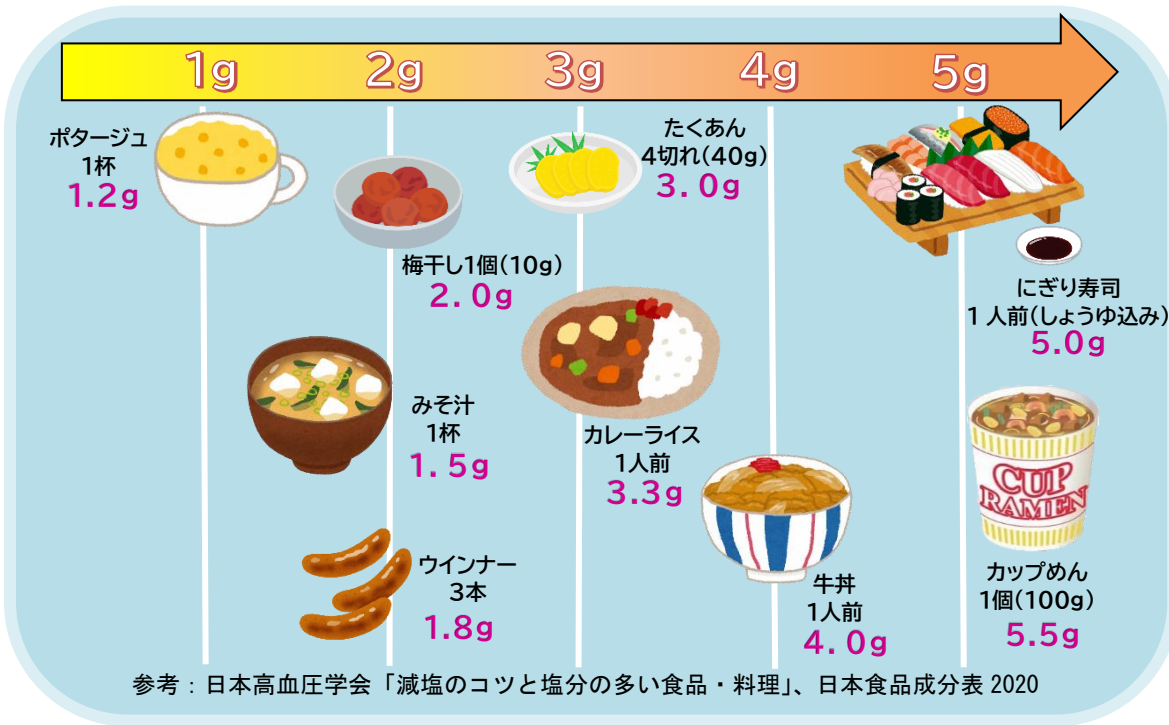
減塩を意識していますか？

食塩を取りすぎると、将来、高血圧症（血圧が高くなる病気）などの生活習慣病になる危険性が高まります。厚生労働省では、右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると、3gほど上回っているといわれています。

濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は、注意しましょう。



塩分が多く含まれる食品

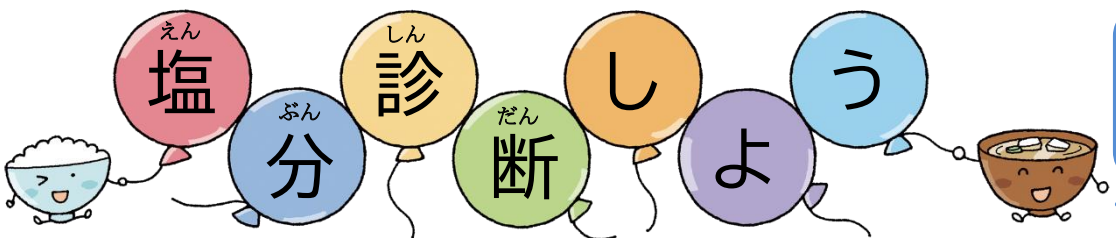


減塩クイズ

① どちらの塩分が多いかな？



② どちらが減塩になるかな？



野菜や果物を食べると、なぜ減塩に繋がるのか、自分でも調べてみよう！

あなたはいくつあてはまる！？

～塩分摂取量チェック～

※ あてはまる数が多い人ほど、減塩を意識しよう！

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ 濃い味付けが好きだ | ☐ 麺類をよく食べる | ☐ せんべいやスナック菓子をよく食べる |
| ☐ 漬物や佃煮をよく食べる | ☐ 外食や、お惣菜になりがち | ☐ 野菜や果物はあまり食べない |



減塩のコツ ちょっとの工夫でこんなに違う！

●お寿司一貫に しょうゆをつけると・・・

シャリにたっぷり
えんぶん グラム
塩分0.2g



ネタにたっぷり
えんぶん グラム
塩分0.04g



ネタに少なめ
えんぶん グラム
塩分0.02g



※ しょうゆの付け方で、
えんぶん りょう か
塩分の量が変わります！



減塩 クッキングのワンポイントアドバイス♪ ～工夫次第でおいしくなるよ～



●**だしのうまみ**を利用する
昆布や、削り節、干しいたけなどの
濃いめのだしを使うと、塩分が少なく
も美味しく仕上がります。



●**酸味**を利用する
お酢やレモン、ゆず、すだちなどの
さわやかな酸味は、塩分を減らすのに
役立ちます。



●**香り**を利用する
ハーブ、しそ、にんにく、ねぎ、しょうが
などの香りがアクセントになります。

うすあじ

こいめ

うすあじ



●**味付けにメリハリ**をつける
一品にしっかりと味付けし、他の料理
は薄味にするなど、メリハリをつけるこ
とが大切です。食事全体の満足度が
上がります。

●**汁物は具たくさん**にする
塩分の多い汁の量を減らして、野菜や
海藻をたくさん入れることで、減塩につ
ながります。

●**スパイス**を利用する
料理に香り、辛み、色をそえることで、
塩分が少量でも、満足感が出ます。



食パン1枚...1枚(5枚切り) 当たり食塩1.0g

こいくち...大さじ1 食塩2.6g

ごはん ...食塩0g

うすくち...大さじ1 食塩2.9g

②のこたえ ごはん

①のこたえ うすくちしょうゆ

◆減塩クイズ◆