



# ♪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

みなさんの食習慣は、濃い味になっていませんか？塩分のとりすぎは高血圧や心疾患の要因になりやすいため、注意が必要です。大人はもちろん、こどもの頃から濃い味に慣れないよう、食事することがとても大切です。減塩・適塩を合言葉に、家族そろって食習慣を見直しながら、おいしく減塩をスタートしましょう！！

今日から始めてみましょう！

味覚は慣れることが大切です。できることから少しずつ試してみましょう！

## 減塩のコツ

### 減塩でもおいしく！料理のポイントは…

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アップし、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薄味をカバー。

レモンや柚子、お酢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、揚げたりした香ばしさも味覚にプラスの作用。



### 日本高血圧学会の公式認定キャラクター

よしお じん  
『良塩くん』と『うすあ人』



©2017日本高血圧学会

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。しっほは、塩分チェッカーです。

### ★オススメレシピ～焼きキノコのマリネ～（4人分）

<材料>

- ・マッシュルーム 4こ
- ・エリンギ 60g
- ・しめじ 200g (お好みのきのこを使用)
- ・にんにく 1/2こ
- ・食塩 小さじ1/4
- ・オリーブ油 大さじ2と2/3
- ・酢 大さじ1と2/3
- ・唐辛子 少々

<作り方> ①マッシュルームは薄切り、エリンギは長さを半分に切り、1cm幅に切る。しめじは石づきを除き小さく分ける。にんにくは薄切りにする。

② フランパンにオリーブ油を入れ熱し、きのこ類を入れて焼く。焼き色がついたら、にんにくと食塩を加えて炒める。

③ 保存容器に酢と唐辛子をよく混ぜ、2の具材を熱いうちに加えてよく混ぜる。味がなじむまで10分程度漬け込み完成。

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！