



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

今日からおいしく減塩で栄養バランスよい食生活を始めましょう！

5月17日は「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」とされています。

みなさんは日頃から塩分の摂取量を気にして食事をしていますか？ 塩分の過剰摂取は高血圧や動脈硬化、心筋梗塞などになりやすくなります。特に目立った症状がないこともあるため、予防・改善のためにも味が濃くならないよう、減塩や食物繊維の多い野菜・きのこ類などを多くとり入れ、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

★2020年4月から食塩の摂取基準量が変更になりました。

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)



減塩すると味が薄くなり、おいしくないと思われがちですが、『だし』や香味野菜、柑橘系の食材を上手に取り入れることで塩分量が少なくても、おいしく食べられることができます。今回は食事のポイントをご紹介します。

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、揚げたいした香ばしさも味覚にプラスの作用。



©2017日本高血圧学会



香り利用



酸味利用

野菜たっぷりミネストローネ

～ 材料 (4人分) ～

きゃべつ	160g (約3枚)
たまねぎ	100g (1/2個)
にんじん	50g (1/2本)
じゃがいも	160g (1個)
ダイズトマト (缶詰)	200g
にんにく (みじん切り)	大さじ1
コンソメ (固形)	1個
オリーブ油	大さじ1
水	300cc
ローリエ	1枚 (なくてもOK)

★～おすすめレシピ～★

<作り方>

- ①きゃべつを一口大の大きさに切る。
- ②たまねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむき、1cm角の大きさに切る。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて、炒める。にんにくの香りが出たら、②の材料を入れて炒める。じゃがいもの表面がやや透明になってきたら、缶から開けたダイズトマトを汁も一緒に入れ、水・コンソメ・ローリエを入れて中火で煮る。
- ④具材に火が通ったら、火を止めて完成。

★きゃべつやたまねぎなどの旬の野菜や緑黄色野菜を使って、旨味アップ・免疫力アップ！！

エネルギー	113kcal (カロリー)		
タンパク質	2.3g	脂質	4.4g
食物繊維	3.0g	塩分	0.7g

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！