

食育の知恵袋 146

はいパパさん
ダメしあ

野菜プラス1皿
きちんと毎回
つけものを
食べて
いますよ

大丈夫！
そんなときは
最初から
減塩タイプの
加工食品を
選ぶしあ！

塩分カット

きゅうりのぬか漬け5切れ
1.6g

白菜のつけもの30g
0.7g

梅干し1個
2.2g

減塩タイプの
つけものを
選んだり
食べる量や
回数を
減らす工夫が
必要しあ！

1日3回
↓
1日1回

減塩
つけもの

そんな！
お茶と一緒に
食べる
つけものも
ダメですか？

徹底するしあ

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 145

加工品の
塩分量を
減らす
調理法は
ありませんかね？

パパさん
残念ですが
調理だけでは
限界があります

大丈夫！
そんなときは
最初から
減塩タイプの
加工食品を
選ぶしあ！

やった！
減塩タイプの
加工食品は
食べ放題
ですね！

もちろん
違うしあ！

減塩タイプでも
塩分量を
しっかりと
確認するしあ

塩分30%カット
1食あたり
食塩相当量 4g

多い！

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 148

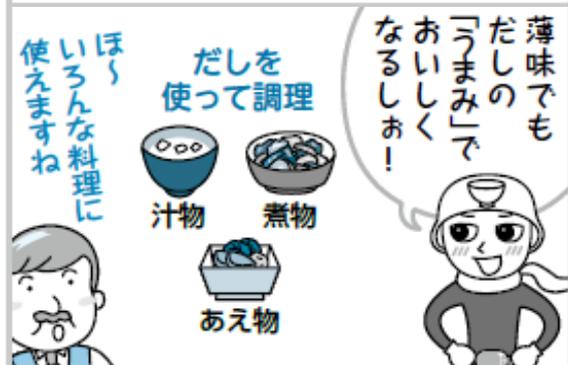


だしのとり方

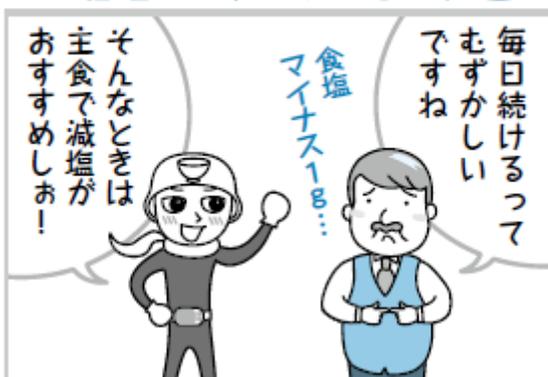
合わせだし

材料：だし昆布、かつお節、水
分量：水量に対して2～5%

- ① 固く絞ったぬれ布巾で軽く拭いた昆布と水を鍋に入れ、1時間ほど置く。
- ② 火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ ②を沸騰させ、かつお節を入れ火を止める。
- ④ かつお節が沈んだら上澄みをこす。



食育の知恵袋 147



パン	コーン フレーク	ラーメン	そうめん うどん
0.8g	0.8g	4.5g	2～4g

ごはん 塩分 0g



食育の知恵袋 150



減塩にはメニューの選び方や食べ方を工夫してみましよう

単品 (丼・めん)	定食
漬物・汁物	のこすへらす
ソース しょうゆ	足さない

みんな注意しあ！ 外食メニューは一般的に味付けが濃いしあ！

丼物 ラーメン 肉料理 パスタ

1食で1日分の塩分量を超える場合もあるしあ

野菜も忘れず食べるしあ！

ライガー奥義 野菜プラス 1皿

食育の知恵袋 149



ママさん、だしにはいろいろな種類があるしあ

(例) かつおだし

- ・削り節
- ・だしパック
- ・液体だし
- ・顆粒だし

<成分の違い>

削り節	だしパック	エキス	液体だし	食塩調味料	顆粒だし	食塩調味料
節	節	節	節	糖類	糖類	糖類
				節	節	節

少ない 食塩 多い

一般的に顆粒だしの方が他の種類のだしよりも食塩が多いしあ

顆粒だしを使う場合は目安量の半分以上にするしあ

だしパックで作りました♪

おいしいね

食塩が少ないだしパックも便利しあ

食育の知恵袋 152



味付け済み



調味料をかける前に、まずは一口食べてみるしお



塩分量
しょうゆ一差し
0.4g
塩一振り
0.6g



何でも調味料をか
ける癖が
ついても
かもしお

気を付けようね～



思い切って
食卓に
調味料を
置かない
のも一つ
の方法しお

食育の知恵袋 151



普段飲んでるスープはど
れくらいの塩分が入
っているのかしら？

そんなときは塩分測定器
を使う
しお！



測定器を汁に入れてボタンを押すと塩分濃度が表示されるしお

汁物ならなんでも測れるしお

簡単しお～

～補助を使った測定器の購入方法～



①町内登録販売店に購入補助券を持参
※町内に住所を有する人が対象



②1,500円を差し引いた額で測定器を購入
※補助は来年3月31日まで



購入補助券は保健センターやお店にあるしお！

家庭の味を測ってみましょう！

食育の知恵袋 154

調理の工夫 その3 ●味付

うす味を
よりおいしく
するコツが
あるしお



うす味をよりおいしくする食材

① 香味野菜



② 酸味



③ 香辛料



香ばしさも
使えるしお



料理に使うと
風味でうす味が
よりおいしく
なるしお

注意

チューブタイプは
食塩が入っています



いろいろ試して
好みの味を
見つけるしお

食育の知恵袋 153

調理の工夫で
減塩する
方法を
お知らせ
するしお！



調理の工夫 その1

●野菜の切り方

① 繊維をたち切る (炒め物向き)

調味料がよくなじみ、
味を感じやすくなる

〈例〉ごぼうの千切り



② 繊維に沿って切る (和え物、サラダ向き)

水気が出にくく、
味が薄まりにくい

〈例〉白菜、キャベツ



調理の工夫 その2 ●加熱

野菜はゆでるより、
レンジ加熱や
蒸すと水っぽく
ならず、味を
感じやすいしお



食育の知恵袋 156

調理の工夫 その5 ●盛り付け



食育の知恵袋 155

調理の工夫 その4 ●調理法

