

# 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

実は  
つけものや  
梅干しは  
塩分が  
多いんですよ

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!

塩分カット

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  
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

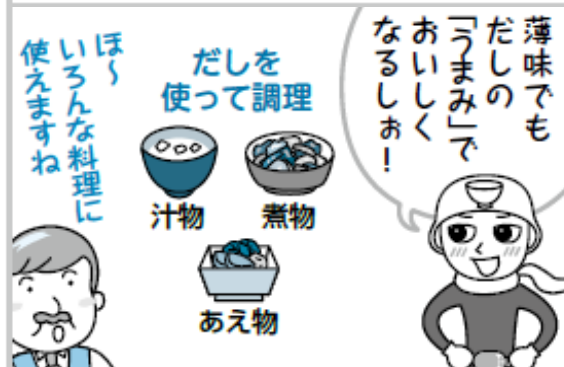


## だしのとり方

### 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。



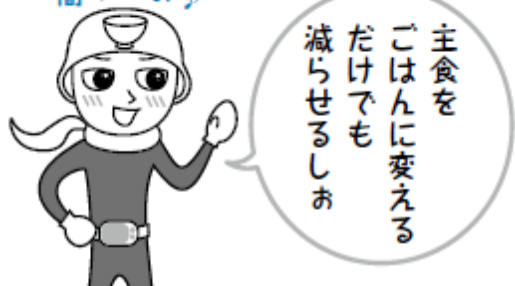
# 食育の知恵袋 147



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

簡単しお♪



# 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！

1食で1日分の塩分量を超える場合もあるしあ

丼物 ラーメン 肉料理 パスタ

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

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るかもしお

気を付けようね～



# 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いしお！

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

簡単しお～

汁物ならなんでも測れるしお

## ～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
- ② 1,500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！

入善町 塩分測定器 購入補助券

# 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

