食育だより 10月

中津川市・東白川村
食と文化の館

「適塩」について考えてみよう

Q1．１日の適塩量はどのくらい？

１日における適塩量の理想は、男性で７．５ｇ未満、女性で６．５ｇ未満と言われています。小学生は低学年４．５ｇ未満、中学年５ｇ未満、高学年６ｇ未満です。しかし、日本人は平均して１日に１０ｇ近い塩分を摂取しています。

Q2．なぜ、適塩が大切なの？

塩分をたくさん摂取すると、血管がかたくなって「高血圧」という病気になりやすくなります。また、血液をきれいにする役割がある「腎臓」という内臓の働きが悪くなり、「腎臓病」になりやすくなってしまいます。ちなみに、日本人は世界一塩分を摂取しています。

食べ物にはどのくらい塩分が含まれているかな？

5g
4g
3g
2g
1g

カップ麺１人分
塩分4.6ｇ

うどん１人分
塩分5.3ｇ

ラーメン１人分
塩分7.1ｇ

牛丼１人分
塩分5.3ｇ

スープや汁を残せば、塩の量を半分にできます。

ミートソーススパゲッティー１人分
塩分3.4ｇ

チャーハン１人分
塩分3.4ｇ

鶏の唐揚げ５個分
塩分2.9ｇ

みそ汁１人分
塩分2.1ｇ

ぎょうざ６個分
塩分1.8ｇ

意外な食品にも、
かくれた塩分があります

鮭のおにぎり１個分
塩分1.4ｇ

実だくさん汁物にすると、
もっと塩分を減らせます

食パン８枚切り１枚分
塩分0.7ｇ

「地場産物」で、旬の栄養をとろう！

収穫してすぐ食べられるので、旬の食材をおいしく味わえます

地元の農家の方が生産しているので、安心・安全です

地域の食材にふれることで、地域の食文化、産業を学ぶことができます

食べ物を運ぶ距離が短くなるので、環境にやさしいです

地域の食材を消費者が購入することで、地域の活性化にもつながります

私たちが住んでいる地域で作られる食べ物を「地場産物」といいます。地場産物は、上のようによいことがたくさんあります。給食でも地場産物を取り入れ、みなさんにおいしい地域の食べ物を味わってもらえるように調理しています。

今月の県内産品

さといも　かぶ　きゅうり　こまつな　だいこん

健康になろう！けんこうづくりコーナー

≪煮干しだし≫

煮干しだしは、みそ汁との相性がよいだしです。みそ汁を作ると、煮干しがみそに負けないうま味を出します。みそは魚のくさみを消すので、コクがあるのにすっきりした味わいになります。

塩分ひかえめ

＜煮干しだしの作り方＞

①煮干しの頭と腹の部分にあるはらわたを取り除く。

②水を入れた鍋に煮干しを入れて30分以上浸す。

③煮干しが十分に水を吸ったら、強火で沸騰させる。沸騰したら弱火にして、アクを取り除きながら5～10分煮出す。

④目の細かいザル、もしくはキッチンペーパーでこせばだし汁の完成。

作ってみましょう「実だくさんみそ汁」

＜材料　４人分＞

木綿豆腐	８０ｇ
だいこん	８０ｇ
こまつな	８０g
にんじん	４０g
ごぼう	４０g
えのきだけ	４０g
ねぎ	４０ｇ
みそ	約大さじ３～４

（みその種類で使用量が違うので、調整して入れましょう）

だし	にぼし	１６g
	水	約３カップ

①具材を切る。

②鍋に作っただしを入れ、火にかける。火の通りにくい具材や大きめの具材は先に入れる。

③だしが沸騰し具材に火が通ったら一度火を止め、みそを溶き入れる。再度火にかけ、沸騰する直前でねぎを加え火を止める。

④椀によそって完成。

減塩ポイント！

にぼしのだしをしっかりとることで、みそを多くしなくても味わい深いみそ汁になります。