



食育だより 10月



令和4年10月7日
北部共同調理場
(毎月19日は食育の日)

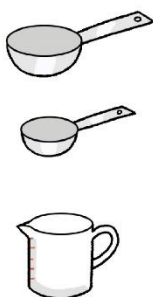
ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかぬうちに調味料を使いすぎる原因になります。



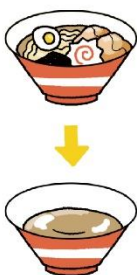
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



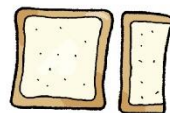
ウインナー
ソーセージ3本



ロースハム2枚



スライス
チーズ2枚



食パン8枚切り
1と1/2枚



焼き竹輪
1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

「手前から買うことで、食品ロスを減らそう」

10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。食品を買う時に期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、食品ロスにつながってしまいます。奥の方からではなく、手前から買うようにしましょう。

