



適切な塩分でおいしく食べましょう

調理に欠かせない「塩」。古くからの保存料でもあり、体にとっても不可欠です。しかし、過剰に摂取すると、高血圧などの生活習慣病の原因に。“薄味でおいしく食べる”ことは、子どもたちが生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

国際的健康問題の第2位に！

食塩の摂取は脳卒中や心筋梗塞などの原因となる高血圧や胃がんの発症と大きな関連があります。

- 1.タバコ
- 2.食塩
- 3.肥満、不健康な食事
- 4.有害飲酒
- 5.心血管系の疾患のリスク低下

日本人の食事摂取基準
・成人8g未満
・3～5歳児
4g未満
・1～2歳児
3g未満

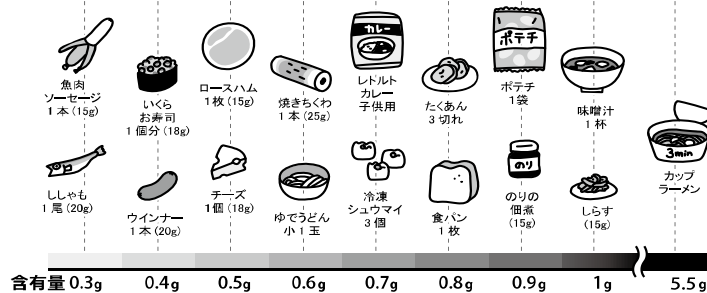
人間にとって必要最低限の食塩はわずか「0.2g～0.5g」と推定されていますが、世界保健機構（WHO）は、「料理の味わい」と「健康」を考慮して、食塩の目標量は「5g未満」とすることを推奨しています。

日本人の食事摂取基準の目標値は、8.0g未満（成人）。この値は世界保健機構が示している目標値より高い値となっているのです。現在、日本では現実可能な量を目標量として「段階的な減塩」を目指しています。



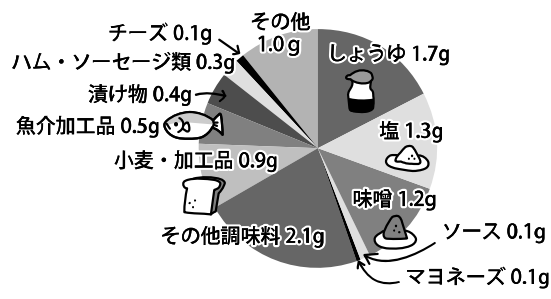
減塩のポイントは

1 加工食品にはたくさん食塩が含まれるので、とり過ぎに気をつけましょう。



2 味付けを工夫しましょう

食塩は67%調味料由来です。適切な塩分摂取には、調味料の使い方が重要です。



- ダシを活用して薄い味付けを心がけましょう。
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。

大根と鶏肉の煮物の作り方

- 鶏もも肉 300g だいこん 1/3本
にんじん 1/2本 しいたけ 4個
いんげん 20g かつおだし 500cc
しょうゆ 大3 砂糖 大2
みりん 大1 酒 大1

- ①大根・にんじんはちょう切り、しいたけは1/4、いんげんは小口切りにする。
- ②大根とにんじんは下茹でをする。いんげんは茹でておく。
- ③鍋に油をひき、鶏肉を炒めたら、しいたけを入れさっと炒める。
- ④③に②の大根とにんじんをいれ、具が被るまでかつおだしを入れる。
- ⑤④に砂糖・酒・みりん・しょうゆを加え煮る。
- ⑥一度火からおろし味を染み込ませ、盛り付ける際に茹でたいんげんのをせ出来上がり。

今月のクッキングは、すみれ組とちゅうりっぷ組でとうもろこしの皮むきをしました！



少し力の必要な皮むきでしたが、最後まで頑張って取り組んでくれました！



7月誕生会メニュー & ケーキ（七塔ゼリー（バニラ&いちご））

