



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

令和から

始めよう！減塩対策！

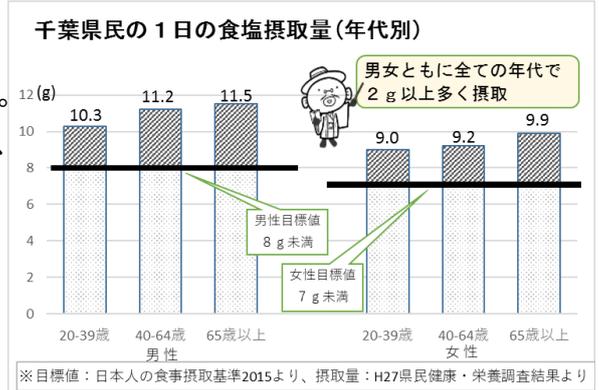


日本人の1日あたり食塩摂取目標量は、**男性で8g未満、女性で7g未満**です。

現在、千葉県の成人男性の平均摂取量は11.0g、女性では9.4gと目標量以上に摂取しており、年代別で見ても**全ての年代で目標量より2g多くとっています**。

食塩のとりすぎは、高血圧の原因の一つです。そのため、適切な食塩摂取は高血圧のみならず、高血圧を起因とする動脈硬化、腎不全、脳卒中や心疾患の予防にもつながります。

食育だより第18号では、おいしくて栄養バランスのとれた学校給食で行っている、減塩の工夫についてご紹介します。



学校給食に学ぶ

おいしい減塩実践法

我孫子市では、学校ごとに献立作成され、四季折々の料理や行事食、地産地消を取り入れるだけでなく、素材の味を活かし塩分を抑えながら（小学校給食では1食2g未満が基準）、必要な栄養素を過不足なく提供しています。



「和食の日」(11月24日)の献立表をチェック！

秋刀魚なのに減塩!?

これが我孫子の減塩メニューだっっ！



我孫子第四小学校の実際の献立

秋刀魚のねぎソースかけ（レシピは裏面） ・ ご飯
のりおかか和え（切干大根入り） ・ ひじきのかき玉汁 ・ みかん ・ 牛乳

ここが減塩ポイント！

- 魚は、下味をつけず、上からかけるソースに味つけ
- 和え物（のりおかか和え）は、切干大根の食感、ごま油・削り節・のりの風味を活かし、薄めの味つけ
- かき玉汁は、煮干しだしで、海藻の磯の香りを活かして薄味に

裏面のレシピをチェック！

小学校中学年の栄養価

	この献立	国の基準
エネルギー	666kcal	650kcal
たんぱく質	23.7g	21.1g～32.5g
脂質	26.0g	14.4g～21.7g
食塩相当量	2.0g	2.0g

この献立で塩分 2.0g

作ってみよう

同じ青身魚のサバや白身魚、鶏肉にかけてもOK

【秋刀魚のねぎソースかけ】

- ① 秋刀魚の開き（または筒切り）に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② ねぎソースを作る。
ごま油でにんにくを炒め香りを出し、みじん切りにした玉ねぎ、小口切りにした万能ねぎを加えて炒める。その後、Aを加える。
- ③ 揚げた秋刀魚に②のソースをかける。

ソース
大人1人分
塩分0.65g

【ねぎソース材料】

(小学生6人分=大人4人分) 子どもにも食べやすい
玉ねぎ 60g (1/3個) 玉ねぎ利用
万能ねぎ 18g (2本)
にんにく(みじん切) 少々
ごま油 少々(小さじ1程度)
A { 白ごま 6g(小さじ2)
 さとう 6g(小さじ2)
 しょうゆ 18g(大さじ1)
 みりん 3g(小さじ1/2)
 酢 4g(小さじ1弱)
 唐辛子粉 少々
 水 9ml(小さじ2弱)

調味料は家庭向けに少し増やしています。

知って活かそう！給食の工夫あれこれ

学校の栄養士さんに聞いてきました！



Q：塩分控えめの給食にするために心がけていることは何ですか？

A：汁物は、かつお節・昆布・煮干し・鶏がら・豚骨などから“だし”をとります。味の旨みを活かし、具沢山で水分量を少なめにし調味料を減らすことで、塩分を抑えるようにしています。また、おかずで塩分をとってしまうため、主食は白いご飯の日が多く、味つけご飯の日は少なめです。味付けの調味料は、一度に入らず、様子を見ながら加え、予定量より少し控えることもあります。おかずの味(濃さ)のバランスを考え、料理を組み合わせます。



我孫子市双葉幼稚園
手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市 2012

Q：自宅でとり入れられる工夫はありますか？

A：味のアクセントに、香辛料や香味野菜を利用すると、塩分を控えられます。また、しょうゆやソースは、かけるよりつけて食べた方が少量ですみます。汁物は、だしをしっかりとって具沢山に。また、麺類の汁を残せば減塩になります。

【味のアクセントに】

ごま油・オリーブオイル・ポン酢・レモン汁・香辛料・にんにく・しょうが・ごま・塩昆布・大葉

やってみよう

- 味のアクセントになるものを入れる。
- (しょうゆ・ソース) かけるより、つける。
- だしをしっかりとる。
- 麺類の汁は残す。

Q：手軽に“だし”を取る方法がありますか？

A：かつお節のだしは、少量なら耐熱容器に水300mlとかつお節10g入れ、ラップをしてレンジで2分位加熱し、こせば簡単にとれます。また、煮干しだしをとる時、冷水ポットに煮干し10g位と水500mlを入れ、一晩冷蔵庫に保管しておく、だしがとれます。

取材にご協力いただいた我孫子第四小学校の高橋孝子栄養士、ありがとうございました！

感じよう“だし”のおいしさ、親しもう和食！

だしを使うことにより、おいしさが増すだけでなく減塩になります。我孫子市健康づくり動画でも、かつお昆布だしのとり方をご案内していますので、ぜひご覧ください。

QRコードを読んで我孫子市健康づくり動画へ



《問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126