

えいようだより 9月号

9月は食生活改善普及運動期間です



厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。「食事をおいしく、バランス良く」を基本テーマとし、「バランスのよい食事」、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日の暮らし with ミルク」が目標として設定されています。夏バテで疲れた体を、栄養バランスのよい食事ではじめましょう。

今回は、「おいしく減塩1日マイナス2g」を達成するポイントをお伝えします。

参照：令和5年度食生活改善普及運動実施要綱

食塩約1gはどんなものに含まれている？

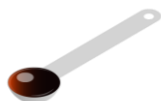
食事から食塩をマイナス2gするためには、まずはどんなものにどのくらい含まれているかを知ることが大切です。

濃口しょうゆ小さじ1

ウィンナー2本

きゅうりのぬか漬け3切れ(約18g)

あじの干物70g2/3枚
※可食部50g



スライスチーズ2枚

食パン5枚切り1枚

五目炊き込みごはん(150g)

かた焼きせんべい2枚
※1枚23g



減塩のポイント

これらを組み合わせることで、少しずつ減塩に取り組んでみましょう

- 加工品や漬物類など塩分の多い食品は、量や頻度を控えめに
- 麺のつゆは残し、汁物は1日1杯に
- 香り、酸味、風味、辛味のあるものを利用して、調味料の量を減らす
例：生姜、しそ、かんきつ類、酢、ごま油、カレー粉など
- お弁当やお惣菜は成分表示を確認して、できるだけ食塩の少ないものを選ぶ



栄養成分表示 (1個当たり)	
熱量	○kcal
たんぱく質	△g
脂質	□g
炭水化物	○g
食塩相当量	□g

今月のレシピ ～生姜香る 野菜たっぷりスープ～

材料 (4人分) お好きな野菜でOK☆

〈下処理〉

- キャベツ 1/6玉(150g)
- 人参 1/2本(50g)
- 玉ねぎ 1/4玉(50g)
- ぶなしめじ 30g
- まいたけ 30g
- 薄切りベーコン 40g(ハーフサイズ約4枚)
- 生姜 15g
- にんにく 1片
- 水 600ml
- コンソメ(顆粒) 7g
- こしょう 適量

- キャベツ…3×4cm位のざく切り
- 人参…乱切り
- 玉ねぎ…薄切りスライス
- ぶなしめじ、まいたけ…石づきを取りほぐす
- 薄切りベーコン…5mm幅位の短冊切り
- 生姜…千切り
- にんにく…みじん切り

作り方

- 下処理した野菜、ベーコンを全て鍋に入れる。
- 鍋に水を入れて沸騰させる。
- 野菜に火が通ったらコンソメを入れてひと煮立ちさせる。
- こしょうを入れて、器に盛る。

生姜とにんにくの風味、野菜とベーコンの旨味が塩を入れずに薄味でもおいしく食べられます♪



1人分 エネルギー：66kcal たんぱく質：2.6g 脂質：4.1g 炭水化物：6.1g 塩分：1.1g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。