

# わが家のおすすめ



# 料理

いつもの料理に  
ひと工夫

今年も 手軽に減塩！おいしく減塩！

福島県民の1日の食塩摂取量(男性11.9g、女性9.9g)は、男性が全国ワースト1位、女性がワースト2位です。塩分をとり過ぎると高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の原因になると言われています。そこで、塩分をひかえてもおいしく、しかも簡単に作れる減塩料理を募集します。みなさんのアイデアいっぱいの減塩レシピをご応募ください。

※成人の食塩摂取量の目安:男性7.5g、女性6.5g(厚生労働省より)

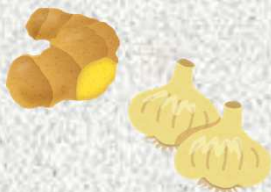
## ★減塩のコツ

- 旬の野菜、果物を食べる  
→旬のものはうまみが強く、香りもほうじゅん
- 香味野菜(にんにく、しょうが、ねぎなど)をうまく使う  
→わさび、カレー粉などもOK!
- 出汁(だし)を工夫する  
→にぼし、こんぶ、かつお節、干しいたけなど
- 酸味を生かす  
→レモンやゆずなどをかくし味程度に使う
- とろみ、粉をまぶす  
→肉や魚に味がからみやすくなる
- 塩分が強い料理を少量にする



## ★小さじ1あたりの塩分量

・食塩	5g	・濃口しょうゆ	0.9g
・米みそ	0.4g	・ぼん酢しょうゆ	0.3g
・マヨネーズ	0.1g	・めんつゆ	0.2g
・和風だしの素	1.6g	・中華だしの素	1.2g
・固形ブイヨン	1.3g		



募集  
締切

## 令和6年7月8日 (月)

### 応募方法・内容

- 応募方法
  - ・ 応募用紙を担任に提出してください。
- 参加形態
  - ・ 個人、友だちとペアやグループ、親子で参加など
- 応募条件
  - ・ アイディアいっぱい、手軽に作れるメニュー(主食、主菜、副菜、汁物など何でもOK!)
  - ・ 栄養バランスのよいメニュー
- 留意点
  - ・ 応募作品は、未発表のものに限ります。

### 審査方法・表彰

- 審査方法
  - ・ 1次審査: 応募用紙(レシピ)による審査
  - ・ 2次審査: 試食による審査
- 表彰
  - ・ 町健康福祉まつりにて表彰(予定)
  - ・ 給食献立への活用、レシピ集への掲載等

お問い合わせ先  
 新地町教育委員会 教育総務課  
 TEL 0244-62-4477