

ほかにだり



令和5年6月22日 新地町立福田小学校 文責：長尾



こんしゅう どのち
今週の土日が



さいご
最後のチャンス!

5月31日より始まった「わが家のおすすめ減塩料理コンテスト」。締め切りは6月30日(金)

までということで、あと1週間で終わってしまいます。チャンスは今週の土日が最後!

「これいいかも?」と思いついたものでいいので、ぜひ挑戦してみてくださいね。

げんえん ～減塩のポイント～



しゆん やさいくだもの 旬の野菜・果物

うまみが強く、香りが豊かな旬の野菜を使ってみよう!

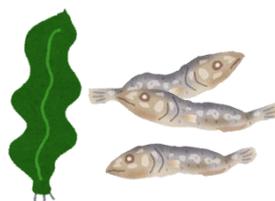
今の時期なら...

ニラ、トマト、空豆、なす、パプリカ、アスパラガス など

こうみやさい 香味野菜

香りが豊かな野菜を使うことで、味つけを濃くしなくてもおいしく食べることができます。

例えば...
にんにく、しょうが、ねぎ など



だし

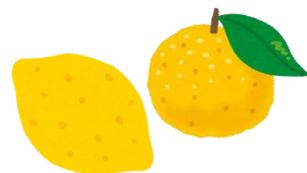
汁物などは、「だし」をとることで、塩分が少なくても、しっかりうまみを感じることができます。

例えば...
昆布、煮干し、野菜の皮、かつお節、しいたけ など

さんみ 酸味(すっぱさ)

かくし味にすっぱい果物を使うと、さわやかさが増して美味しく感じられます。

例えば...
レモン、ゆず など



ふくしまけん そうそうちいき とくちょう 福島県・相双地域の特徴

**しよくえん と りよう
食塩を摂っている量**

だんせい 男性：11.9g
ぜんこく (全国2位)

じよせい 女性：9.9g
ぜんこく (全国2位)

にち 1日の食塩の目安は…

だんせい 男性：7.5g未満
じよせい 女性：6.5g未満

H28 国民健康栄養調査

**おも しよくえん りよう
主な食塩の量**

カップラーメン 約5g

たくあん5切れ 約1g

インスタントみそ汁 約2g

おこりやすい病気

(これらの病気の原因すべてが食塩摂取が多いことではないですが、食塩を摂りすぎるとこれらの病気になる可能性が高くなります。)

**しんきんこうそく
心筋梗塞**

しんぞう 心臓の筋肉に血液を送る血管が詰まる病気

この病気で亡くなる方、福島県は…

だんせい 男性：**全国1位**
じよせい 女性：**全国1位**

**のうこうそく
脳梗塞**

のう 脳に血液を送る血管が詰まる病気

この病気で亡くなる方、福島県は…

だんせい 男性：**全国7位**
じよせい 女性：**全国5位**

H27 人口動態統計・年齢調整死亡率

ぜんこく なか しよくえん おお と ふくしまけん
全国の中でも食塩を多く摂っている福島県…

なか とく おお
その中でも特に多いのが**相双地域**！

そうそうちいき
相双地域における食に関する課題

めんるい つ 麺類、漬物、レトルト・インスタント食品等の
しよくえん おお ふく しよくひん
食塩を多く含む食品をとる頻度が高い

(R5 改正 相双地域食育推進ガイド)

つ もの た ひんど まいにち かいじよう
漬け物を食べる頻度(毎日1回以上)

そうそうちいき けん
相双地域：**41.3%** 県：24.4%

H28 福島県食行動実態把握調査

けんこう げんき からだ
健康で元気な体でいられるように、ぜひこの機会に、
おいしくて続けていける減塩料理を考へてみませんか？