



くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

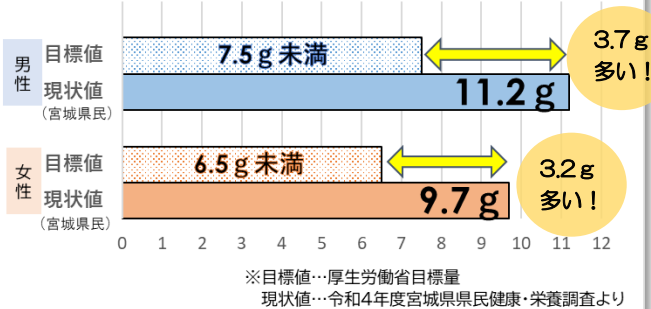
地域と健康をつくる「くいはらの食」

令和6年2月発行

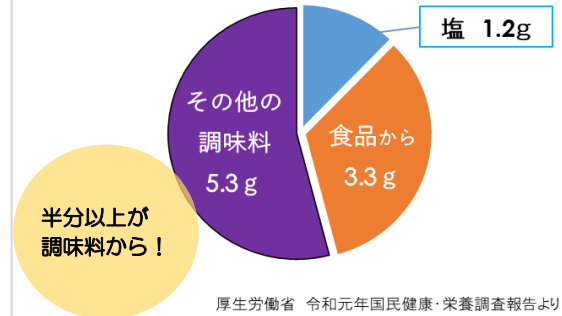
【第4期栗原市食育推進計画にも指標が追加！】
減塩調味料や減塩食品を知っている人の割合が増える

目標値
(令和9年度)
30%以上

食塩摂取量の目標値と現状値 (g/日)



(全国値)日本人が1日に取る塩10gの内訳



厚生労働省の調査によると、食塩摂取源の半分以上を調味料が占めています。

日常での食事を薄味にし、慣れることで十分においしさを感じることができます。そこで、同じ量を使っても減塩ができる減塩調味料や減塩食品は、減塩の第一歩としておすすめです。

また、だしのうまみや酸味、香辛料なども取り入れることによって、より幅広い味を楽しむことができます♪

減塩調味料を使うと…?

～大さじ1杯当たりの食塩相当量～

同じ量でも
これだけ違うよ!

	コンソメ	4.2g	
	減塩タイプ(40%カット)	2.3g	-1.9g!
	みそ	2.0g	
	減塩タイプ(20%カット)	1.4g	-0.6g!
	しょうゆ	2.4g	
	減塩タイプ(40%カット)	1.4g	-1.0g!

どんな減塩食品があるかな…?

ごはんのお供やおかしも!



スーパーで
減塩食品を
探してみよう!

減塩は、高血圧等の生活習慣病予防に効果的です。減塩調味料や減塩食品を知って、食生活に取り入れましょう!



超ラクチン! 栄養バランスレシピ

ラクチンレシピ お茶の子さいさい

おしながき
フライパン1つで! 甘辛チキンごはん

材料(2人分)

・米	1合	〈調味ソース〉	
・鶏もも肉(カット済)	70g	・きざみねぎ	20g
・ミックスベジタブル(冷凍)	60g	・醤油(減塩タイプ)	12g(小さじ2)
・千切りキャベツ	60g	・砂糖	3g(小さじ1)
・ごま油	12g(小さじ2)	・コチュジャン	5g(小さじ1)
・料理酒	15g(大さじ1)	・レモン果汁	5g(小さじ1)
・水	220cc		
・こしょう	適量		
・にんにくチューブ	5g(小さじ1)		

作り方(⌚25分)

写真・栄養成分はこちらから→

- ① 鶏もも肉にこしょうとにんにくをなじませる。(袋で揉んでもOK)
- ② フライパンにごま油をひき、軽く洗った水気を切った米・ミックスベジタブル・料理酒を加えて中火で3分ほど炒める。
- ③ ②にキャベツと①の鶏もも肉を順に乗せ、水を加えて強火にし、沸騰したら弱火にし蓋をして10分加熱する。火を止め、5分蒸らす。
- ④ 〈調味ソース〉の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のキャベツとごはんは混ぜ合わせ、鶏もも肉と一緒に皿に盛り付ける。鶏もも肉に④の〈調味ソース〉をかけて完成。



食育活動の取組

○主食（黄色）、主菜（赤色）、副菜（緑色）の食べ物について一迫・花山の栄養士さんから話をいただきました。

全園児を対象に、一迫・花山保健推進室の栄養士さんから普段自分たちが、食べている食材は体にどのような栄養があるのかということやペープサートを用いて話をいただきました。また、年長さんは身近な食品で3色食品群に分けるクイズに参加し「ごはん、うどんは黄色の仲間だね」「とうふや卵は体を作るんだね」など友達と考えながら積極的に答える姿が見られました。

食べ物の色で仲間が決まるのではないということやバランスよく食べることは病気にも負けない体になるということや、その日の給食では、食材に興味をもちバランスよく給食を食べる姿が見られました。

家庭でも、栄養士さんから教えていただいたことが話題となり、「家族でも、意識して食べるようになり、よい機会になりました。」との声も聞かれました。これからも、体のために色々な食材を食べてほしいと思います。



「黄色の食べ物はエネルギーのもとになる」、「赤色の食べ物は体をつくるもとになる」「緑色の食べ物は体のちようしをととのえるもとになる」んだよ。



エビは何色かな。鶏肉は何色かな。



「ご飯は白いから白の仲間だね」「違うよ色だけじゃないんだよ」と色で仲間が決まるのではないことに気付いた幼児もいました。

給食を食べるときに3色食品群について話を聞いてから食べています。



今日の給食の肉じゃがに入っているじゃがいもやお肉は何色かな。

