

食育通信5月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは 『今日から実践！減塩チャレンジ』 です

日本人の食塩摂取の1日の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、現状は約10gと大幅にとり過ぎています。食塩のとり過ぎは、高血圧などの原因となります。

減塩のコツを覚えて、今日から少しずつチャレンジしてみませんか？

コツ1 調味料をきちんと計る

日本人は、食塩の約7割を調味料からとっているとされています。目分量で調味すると、つい入れ過ぎてしまうので、正しく計量して、使い過ぎを防ぎましょう。



コツ2 「こうやさん」で薄味でもおいしく

味付けを塩味だけに頼らず、「こうやさん」をうまく利用すると、薄味でもおいしく食べることができます。

こ こうしんりょう
香辛料

コショウ、唐辛子など
スパイスを効かせる。



う うまみ
旨味

天然のだしで
旨味を増やす



や やくみ
薬味

生姜、にんにく、
ねぎなどで風味豊かに。



さん さんみ
酸味

酸味で素材の味を
引き立てる。



減塩のコツやレシピを動画で
紹介しています。

[久留米市ホームページ](#)をご覧ください。



食物繊維もしっかりとれる

コツ3 食べ方もひと工夫

麺類の汁はなるべく残す



麺類1杯の塩分量は
約5~6g。
汁を半分残すと
約**2.0g**の減塩に！

(※麺類の種類により異なります)

しょうゆは“ちょいつけ”で



たっぷりつけた時より
約**0.7g**の減塩に
素材の味を味わいましょう。

(※5切れ食べた場合)

食育通信は、食育の日[®]に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。
食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページ
をご覧ください。

来月6月号の特集は「免疫力をアップしよう」です。お楽しみに。

