

食育通信2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『かしこく選んで おいしく適塩』

食塩のとりすぎは、高血圧を招き、血管を傷つけ動脈硬化を進行させます。さらに進むと、脳や心臓の血管の病気、腎臓病など、命にかかわる病気を引き起こします。

また、胃がんのリスクが上げることにも明らかになっています。

成人の1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満。食品や調味料の選び方で、少しずつ減塩するのがコツ。かしこく選んで、おいしく適塩を心がけましょう！

Q. この食事には、どのくらい食塩がどのくらい含まれている？

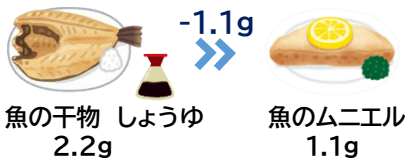


1食の目安は
2~3g程度だから
少しとりすぎているね

A. 5.8g

※標準的な食品で計算した目安の値です

【解説と減塩の工夫】



- ◆ 塩蔵品の干物を生魚料理に変えて減塩！
食品自体に塩分が含まれるものに注意しよう
- ◆ かけしょうゆをやめて、レモンなどの酸味で味にアクセントを。



- ◆ しょうゆで味付けするきんぴらを酢の物に変えて減塩。
- ◆ さらに、しょうが等の薬味をプラスすると風味が増して、おいしく食べられます。



- ◆ みそ汁を具だくさんにし、汁の量を減らして減塩。
- ◆ 麺類の汁も飲み干さずに、半分残して。約2gの減塩になります。

食品に含まれる “見えない塩”にも要注意



それぞれに 約 1g 含まれます

食品のラベルに注目 栄養成分表示をチェック

栄養成分表示 1食分(10g)当たり			
食品の単位を チェック	エネルギー	Kcal	含有量を チェック
	たんぱく質	g	
	脂質	g	
	炭水化物	g	
	食塩相当量	g	

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3月号の特集は「早寝・早起き・朝ごはん」です。お楽しみに。

