

左からよんでも... うどん うんどう サポート 右からよんでも...

Vol.36
2023年 3月 19日
香川県

東讃保健福祉事務所での食育の取組

今年度、東讃保健福祉事務所では県民の減塩への関心を高めることを目的に「減塩レシピコンテスト2022」を開催しました。応募のあった48作品から、最優秀賞に輝いたレシピを紹介します！



減塩レシピ
コンテスト2022
最優秀賞

『塩こんぶで簡単!!鯛のトマト煮』

【栄養価(1人分)】

エネルギー:322kcal たんぱく質:22.8g 脂質:20.1g
炭水化物:11.5g 食塩相当量:0.6g

▼材料(1人分)

- ・真鯛切り身 1切
- ・トマト 1個
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩こんぶ 1つまみ(3g)
- ・白ワイン 25mL
- ・ローズマリー 1本

塩こんぶや鯛、
トマトのうま味成分で、
少ない塩分でもおいしく
食べられるよ!



▼作り方

- ① にんにくをみじん切りにして、オリーブオイルを入れたフライパンで加熱して香りを出す。
- ② ①に真鯛、白ワインを入れ、その周りに食べやすい大きさに切ったトマトを入れる。
- ③ 塩こんぶとローズマリーを真鯛の上のせて強火にし、白ワインのアルコールを飛ばす。
- ④ 蓋をして弱火で8分ほど煮込み、火が通れば完成。

減塩レシピコンテスト2022

募集時期 令和4年8月15日~9月30日

対象 東讃管内(さぬき市・東かがわ市・三木町・直島町)在住・在勤・在学中の小学生以上

レシピの条件

- ・オリジナルレシピであること
- ・塩分を減らす工夫がされていること
- ・一般に入手できる食材を使用すること
- ・手軽に作れること



その他の入賞作品についても
東讃保健福祉事務所のHPに掲載
していますので、ぜひご覧ください!



香川県民は食塩のとり過ぎ!?

あなたは食塩をとり過ぎていませんか??

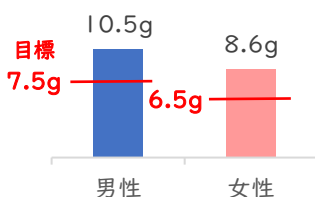
日本人の1日の食塩摂取目標量※は、

男性(15歳以上) 7.5g 未満

女性(12歳以上) 6.5g 未満

※「日本人の食事摂取基準2020」より

香川県民の1日の食塩摂取量※



高血圧の人は
6.0g未満が
目標です

※平成28年県民健康・栄養調査より(20歳以上)

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、心疾患や脳血管疾患、腎臓病などの原因にもなるため、気を付けましょう。

《減塩のコツ》

●うどん、ラーメンなどの麺類の汁は残す



スープを残せば
約2~3g減!

●うま味を効かせる

だしなどのうま味をしっかり効かせることで、少ない塩分でもおいしく食べられます。



●香辛料、香味野菜などを使う

辛味の効いた香辛料や、香りの強い香味野菜などは、料理のアクセントになります。

香辛料...カレー粉、しょうが、わさびなど

香味野菜...しそ、みょうが、ねぎなど

種実類...ごま、ピーナッツ、くるみなど



令和5年3月19日

せいさん食育情報

第12号

◎令和4年度生活習慣病予防教室

三豊市健康課、三豊市食生活改善推進協議会

令和4年度生活習慣病予防教室

実施日：令和5年2月13日（月）

実施場所：三野町保健センター

対象：令和4年度健診結果で40～74歳の年齢層で、
定められた基準値に該当する方

人数：40名

内容

- ・汁物の塩分測定（希望者）
- ・血圧測定（健診時に保健指導判定値以上の人と希望者）
- ・講義（食事バランスについて・噛むことの重要性について）
- ・1日分の野菜料理の試食

1日分の野菜350gを使ったレシピの試食により、野菜料理を中心としたバランスの良い食事について学ぶ

- ・食生活改善推進協議会の活動についての紹介



食事バランスについての講話では、野菜料理を中心としたバランスの良い食事について説明し、試食を通じて学んでもらいました。

また、1日の食事量の目安シートに、朝ごはんはと試食で食べた分を記入し、夕食では何を補うべきか、また食べすぎているもの、偏っている者はないか確認しました。

噛むことの重要性についての講話では、噛むことの効果、歯周病と生活習慣病の関連性、入れ歯になると食事や生活にどのような支障がでるかを説明しました。

試食の野菜は1/3量でしたが、1人分量（1日の野菜量）を盛り付けた食事の展示も行い、1日の必要な野菜の目安量を学んでもらいました。



1日の野菜の1/3量（試食）



1日の野菜分量

1日分の野菜レシピ
（小皿5皿分）

麦ごはん
ブロッコリーのカレー炒め
白菜のしょうが酢和え
大根の炒め煮
小松菜とえのきの和え物
けんちん汁