

うどん うんどう サポート

Vol.46
2024年1月19日
香川県

はじめよう！

減塩

1日の食塩相当量の目標量をご存じでしょうか？
令和4年県民健康・栄養調査によると、香川県の平均食塩摂取量は13gであることがわかりました。

健康に長生きするためには、減塩は欠かせません。
今回は、減塩しているとは思えない、美味しいレシピをご紹介します！

日本人の1日の食塩相当量の目標

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」



1人あたり
食塩相当量
0.8g

トマトのうま味や酢の酸味でうす味でも美味しく！

豚肉とトマトと卵のシンプル甘酢炒め

【材料(2人分)】 ⊙10分
豚ばら肉(薄切り).....100g
トマト.....大1個
卵.....2個
サラダ油.....小さじ1
市販の合わせ酢やすし酢...大さじ1
塩.....1つまみ
こしょう.....少々

- 1 豚ばら肉は食べやすい大きさ、トマトはヘタを取り、一口大に切る
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、よく溶いた卵を流し入れてかき混ぜ、ふんわりしたらすぐに取り出す
- 3 フライパンで豚バラ肉を炒め、塩とこしょうをしたらトマトを加え、強火でサッと炒める
- 4 合わせ酢と②を入れ、強火でひとまずしたら完成

レシピ/六車夕桜(東讃保健福祉事務所 減塩レシピコンテスト2023 優秀賞)



1人あたり
食塩相当量
0.8g

しょうゆをケチャップに置き換えて かんたん減塩！

豚肉の生姜焼きケチャップ風味

【材料(2人分)】 ⊙20分

豚肉(薄切り).....100g
人参.....1/3本
玉ねぎ.....2個
サラダ油.....小さじ1
付け合わせの野菜・ごはん.....お好みで
ケチャップ.....大さじ1と1/2
酒.....大さじ1/2
みりん.....小さじ2
A おろし生姜.....小さじ1
濃口しょうゆ.....小さじ2

- 1 玉ねぎは1cm幅に切り、人参は短冊切りにする
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、食べやすい大きさに切った豚肉を焼く
- 3 肉の色が変わったら、①を入れて炒める
- 4 火が通ったらAを入れて、全体に煮絡めたら完成

レシピ/池田夏姫(東讃保健福祉事務所 減塩レシピコンテスト2023 最優秀賞)

check!

上手に減塩するコツ

- 1 めん類の汁は飲み干さない
- 2 食塩量の多いものは食べる回数を減らす
- 3 調味料は「かける」ではなく「つける」
- 4 酸味、香辛料・香味野菜を上手に使う
- 5 栄養成分表示をチェックする

令和6年1月19日

せいさん食育情報

第10号

◎たけのこ収穫体験と3園5歳児交流カレークッキングについて

三豊市幼稚園長会（二ノ宮幼稚園）

実施日時：令和5年4月19日（水）

実施場所：二ノ宮地区（茶業組合周辺）

対象：二ノ宮幼稚園・二ノ宮ふるさと体験農業の会

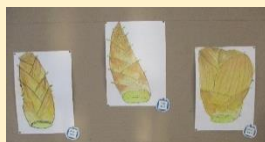
人数：園児10名・職員3名・地域ボランティア1名
二ノ宮ふるさと体験農業の会6名

内容：

たけのこ掘りの道具や掘り方を教えてもらい、二ノ宮ふるさと体験農業の会の方と一緒にたけのこを掘りました。

体験後、地域の方に感謝の気持ちを伝えたり、たけのこの絵を描いたりしました。

たけのこ 収穫体験



実施日時：令和5年6月26日（月）

実施場所：二ノ宮幼稚園 5歳児保育室・遊戯室

対象：二ノ宮幼稚園・二ノ宮幼稚園保護者
勝間幼稚園5歳児・麻幼稚園5歳児

人数：園児22名・保護者9名・職員9名

内容：

3・4歳児は野菜を洗ったり、レタスをちぎったりしてサラダを作りました。5歳児はジャガイモ・人参・玉ねぎの皮をむいて包丁で一口大に切りました。出来上がったカレーとサラダはみんなで食べました。

3園5歳児交流 カレークッキング



・たけのこ掘り専用の道具は、普段見ることがないので良い経験になりました...

・竹やぶでのたけのこ掘りはとても大変でしたが、地域の方の手伝いもあり、全員が大きなたけのこを収穫できて喜びました...



←3・4歳児 サラダづくり

・年齢に合わせて調理作業内容を変えていたので、どの子も無理なく参加できました...

・調理器具を初めて使う子もいましたが、保護者が手伝いに来てくれたので安心して任せることができました...

5歳児 カレー作り→



令和6年1月19日

せいさん食育情報

第10号

◎かがわの食文化事業を実施しました。

📍 観音寺市食生活改善推進協議会

かがわ食文化事業

実施日時：令和5年12月14日

実施場所：観音寺市立観音寺小学校

対象：小学生

内容：ベジチェック
日本の行事食・おせちのいわれについて講話
調理実習

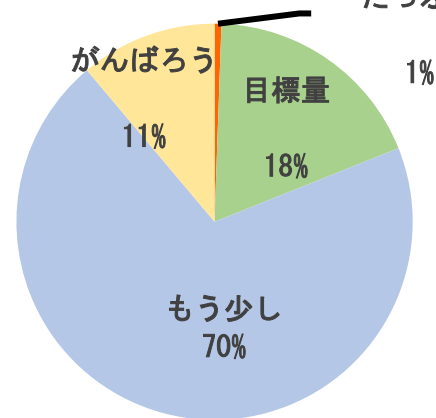
人数：ベジチェック 359名
調理実習 19名

ベジチェックとは？

手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器



結果(参加者359名中)
たっぷり



目標量＝野菜 350g

ベジチェック

参加した子どもは、ベジチェックでの野菜の摂取量測定は初めての体験で、興味津々でした。また、順番を待っている間は、良い結果が出るようにと祈っている子どもたちも多くいました。結果は、もう少しの人70%と一番多かったです。

調理実習(あんもち雑煮)

日本の行事食・おせちのいわれを伝え、郷土料理でもある「あんもち雑煮」を作りました。美味しかったようで、全員おもちも、たっぷり入れた野菜も残さず食べていました。

