

親子で作ろう！おいしい減塩メニュー！

食塩のとり過ぎは、高血圧などの生活習慣病の発症に関係していることは、広く知られているところです。

学校給食では、減塩のために調味料を減らす工夫をした献立や調理をとおして、子どもたちが薄味に慣れるよう取り組んでいます。家庭でも、給食の減塩の工夫を参考にしてみてください。

給食での減塩の工夫

できるだけ薄味にして、子どもたちに減塩の大切さを伝えています。



★1 だしのうまみを利用する

煮干し・こんぶ・けずり節でしっかり濃いだしをとる。

★2 具たくさんにする

具のうまみをプラスし、水分量を減らす。



★3 味にメリハリをつける

味の濃いおかずと薄味の汁物の組み合わせで満足感をアップさせる。

★4 野菜は下ゆでする

和え物や炒め物は下ゆですて水分を抜き、味をつけやすくする。

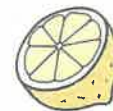


★5 酸味や香りを効かせる

柑橘類や酢の酸味、香辛料・ハーブなどの香りでアクセントをつける。

★6 とろみをつける

舌にとどまる時間が長くなり、味を感じやすくなる。



塩分をとり過ぎると...

生活習慣病のリスクが高まります



高血圧



心筋梗塞



脳卒中



胃がん

野菜をしっかり食べると...

塩分（ナトリウム）を排出する効果があります



「引用：2020 啓発パネル/香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会」

親子丼【★1だしのうまみ】

1人分の塩分量
1.1g



材料		【4人分】	
ごはん	4人分	しょうゆ	大さじ1
卵	3個	みりん	大さじ1/2
鶏もも肉	120g	砂糖	小さじ1
酒	小さじ2	塩	小さじ1/4
かまぼこ	30g	片栗粉	2g
たまねぎ	1個	けずり節(だし用)	6g
にんじん	1/4本	こんぶ(だし用)	小1枚
しいたけ	2個	水	300cc
太ねぎ	1/4本		

作り方

だしをしっかりとっていれば、しょうゆや塩が少なくてもおいしく仕上がります。

- ① たまねぎ、しいたけはうす切り、にんじん、かまぼこはいちょう切り、太ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏もも肉は2cm程度の角切りにし、酒で下味を付けておく。
- ③ こんぶとけずり節でおいしいだしをとり、調味料を入れて混ぜ、たまねぎ、にんじんを加えて煮る。
- ④ 火が通ったら、鶏もも肉を加えて加熱する。
- ⑤ さらに、かまぼこ、しいたけ、太ねぎを入れて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、割りほぐした卵を加えて煮る。
- ⑦ ご飯を丼に盛り、その上に具をかけてできあがり！

里芋のけんちん汁【★2具だくさんにする】

1人分の塩分量
0.4g



材料		【4人分】	
鶏もも肉	40g	しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1	塩	1つまみ
木綿豆腐	1/3丁	ごま油	小さじ1
だいこん	約3cm	けずり節(だし用)	16g
にんじん	1/4本	こんぶ(だし用)	1枚
さといも	1個	水	500cc
しいたけ	1個		
中ねぎ	1本		

けんちん汁は、本来、具材をごま油で炒めてからだしを加えて煮込み、しょうゆで味をととのえますが、簡単な作り方になっています。使われているものの他に、具材として、ごぼうやこんにゃく、油揚げなどを入れてもおいしく仕上がります。

作り方

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り、さといもは1.5cmの角切り、しいたけはうす切り、中ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② 鶏もも肉は1cm程度の角切りにし、酒で下味を付けておく。
- ③ こんぶとけずり節でおいしいだしをとり、にんじん、だいこんを入れて煮る。火が通ったら、鶏肉を加えて加熱する。
- ④ さらに、豆腐、しいたけ、さといもを入れて煮る。
- ⑤ 塩、しょうゆで味付けする。
- ⑥ 最後にごま油を回し入れてかき混ぜ、中ねぎを加えてできあがり！

いわしの香り揚げ【★3味にメリハリをつける】

1人分の塩分量
0.4g



材料	【4人分】
生いわし（開き）	4枚
酒	少々
塩	少々
片栗粉	適量
油	適量

しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
おろししょうが	少々
水	大さじ1
いりごま	大さじ1

いわしを揚げた後にかけるごまだれにしっかりと味をつけることで、他の料理を薄味にしても、ごはんが食べられて満足感が得られます。

作り方

- ① 生いわし（開き）に、酒と塩をふり、10分程度おいて下味を付ける。
- ② 鍋に調味料、おろししょうが、水を入れて火にかけ、沸いて全体が混ざったら火を止めて、いりごまを入れて、冷ます。
- ③ ①のいわしに片栗粉をまぶし、身の方を下にして揚げ焼きにする。きつね色に焼き色がついたら、ひっくり返して皮の方を焼く。
- ④ ③のいわしを皿にもりつけ、②のごまだれをかけてできあがり。

アスパラソテー【★4野菜は下ゆでする】

1人分の塩分量
0.3g



材料	【4人分】
アスパラガス	1束
キャベツ	2枚
ホールコーン	30g
ベーコン	2枚
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々



野菜を下ゆでしているのので、ベーコンの味とコーンの甘みを感じやすくなります。

作り方

- ① アスパラガスは根元の方の皮をむき、4～5cm程度の長さに切る。キャベツは食べやすい大きさにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② アスパラガス、キャベツは、サッとゆでて、水気を切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。下ゆでしたアスパラガス、キャベツを加え、全体が混ざったら、ホールコーンを加え、塩・こしょうで味を付けてできあがり！

★コラム★塩分摂取を減らすには？

人間が生きてするために必要な塩分は、1日あたりわずか2g程度ですが、現在の日本人（成人）の食塩摂取量の平均は10.1gで、国は7.0g未満を目標にしています。日本人の塩分摂取の特徴として、調味料からの摂取が60%以上なので、塩分を含む調味料を減らすことで、減塩が期待できます。

もやしナムル【★5酸味・香りを効かせる】

1人分の塩分量
0.3g



材料 【4人分】

乾燥ひじき	大さじ1	}	ごま油	小さじ1
小松菜	100g		しょうゆ	大さじ1/2
大豆もやし	80g		砂糖	小さじ1
にんじん	30g		おろししょうが	少々
			すりごま	小さじ2

しょうがやごまの香りでしょうゆを減らせます。さらに、調味料に一味唐辛子をひとふりすることで、味にアクセントがつき、さらに調味料を減らせます。

作り方

- ① 乾燥ひじきは水で戻し、ゆでる。小松菜はゆでて、3cm程度に切る。大豆もやしは豆の部分がやわらかくなるまでゆでる。にんじんは細切りにしてゆでる。ゆでた材料はすべて冷ましておく。
- ② 調味料とおろししょうがを混ぜ合わせる。
- ③ ①の材料を②であえ、最後にすりごまをふり、混ぜ合わせてできあがり！

水ギョーザスープ【★6とろみをつける】

1人分の塩分量
0.7g



材料 【4人分】

水ぎょうざ(冷凍)	120g	}	うすくちしょうゆ	小さじ1
たまねぎ	1/2個		がらスープ(粉末)	小さじ1/2
にんじん	50g		中華スープの素	小さじ1/3
しいたけ	2枚		塩	小さじ1/4
チンゲンサイ	1/2株		こしょう	少々
水	3カップ			
片栗粉	小さじ1/3			
ごま油	少々			

水溶き片栗粉のとろみと水ぎょうざの味でスープがうす味でもしっかりうま味を感じます。

作り方

- ① たまねぎ、しいたけはうす切り、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは1cm幅にする。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、たまねぎ、しいたけ、にんじんを入れて煮る。煮えたら、水ぎょうざを入れて煮る。
- ③ 調味料で味を整え、チンゲンサイを入れる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えてできあがり！

★コラム★ 子どもの頃から身に付けさせたい「減塩習慣」

家庭の食事で濃い味が当たり前になっていると、その習慣を大人になって変えるのは容易ではありません。子どもには、小さい頃から薄味の習慣を身に付けさせる食育が大切です。

