



## おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト

6月は「おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト」強化月間です。志木市は、市民の健康寿命の延伸をめざして、平成29年度から「減塩」をキーワードに、さまざまな事業をおこなっています。全ての市立小・中学校においても、この事業に参加し、美味しい「減塩給食」に取り組んでいます。

しかし、志木市は依然として、国や埼玉県に比べ、血圧の基準値を上回る人の割合が高いのが現状です。

今月は減塩強化月間として給食も減塩でもおいしく食べてもらえる献立を取り入れています。

ご家庭でも、家族みんなで『減らソルト』に取り組んでみませんか。

### 身近な料理・食品に含まれる塩分量

照り焼きハンバーガー1個

4. 2g



カップやきそば

5. 9g



いなりずし 1パック3個入り

2. 1g



コンビニおにぎり

(ツナマヨ) 1. 1g

(さけ) 1. 4g



ぬか漬け(きゅうり)5切

1. 6g



肉まん 1個

0. 9g



## おいしく減塩ポイント



① 麺類の汁はなるべく残そう。  
ラーメンの汁ってみなさん大好きですよね。でも、全部飲み干してしまうと、1日分の塩分摂取になってしまうから、気をつけましょう。



② 塩分の多い食品は控えよう。  
漬物や佃煮など、少量でも塩分が多い為、食べる回数を減らしてみよう。



③ 調味料はかけるより、つけよう。  
小皿に少量出してつけて食べましょう。



④ パッケージの食塩相当量をチェックしよう。  
食塩相当量 (g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000



### 厚生労働省が推奨する1日の塩分摂取量の目標

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g  
※小学生の給食での塩分摂取目標は2g未満です。  
これを目標にして献立を立てています。  
ご家庭でも塩分摂取を心がけてください。

⑤ 旬の食材を選ぼう。  
素材自体のうまみが強く、少ない調味料でおいしく食べられます。

⑥ 香りを活用しよう。  
香味やさい、香辛料、柑橘果汁等は塩分をほとんど含まず、味にアクセントがつけます。



⑦ 酸味を効かせよう。  
酢、ケチャップなどの酸味は少ない塩味でも味を際立てます。



⑧ みそ汁、スープは具たくさんにしよう。  
汁には塩分が多く含まれますが、具たくさんにすれば汁の量を減らせます。栄養もたくさんとれますね！

