



6月の栄養だより



減塩しながら野菜を食べよう ver.2

今回は、4月の栄養だよりでの「減塩しながら野菜を食べよう」の第2弾として野菜調理時のコツをいくつかご紹介します。中待合のファイルに4月の栄養だよりも入っているので、良ければのぞいてみてください。



カレー粉を活用する

カレー粉に含まれる塩分はごくわずかですが、パンチのきいた味付けにすることができます。そのため、減塩にもってこいの調味料です。カレーライスを作る際は、カレー粉から作ってみてはいかがでしょうか。カレー粉の活用法はカレー風味の主菜や炒め物、スープ、コールドスロー等様々です。ぜひ活用してみてください。



鰹節で風味を利かせる

料理の仕上げとして鰹節を使うと、鰹節の風味で薄味でも美味しく感じやすいです。鰹節にも塩分は含まれていますが、その量は1パック(2.0g)あたり約0.03gと少量です。使用する調味料を減らして、鰹節を使うことで風味が増しておいしく感じると思います。



蒸し調理をする

蒸し調理をすることで、油を使用しなくても食材を加熱することができます。ため、低カロリーで調理することができます。また、素材の味を感じやすいため味付けが控えめでも美味しく食べることが出来ると思います。味付けはかけすぎつけすぎに注意しましょう。調味の際は目分量ではなく、量って使えるといいですね。



香味野菜を活用する

ねぎ、にんにく、しょうが、みょうが、大葉といった香味野菜を活用することで、風味が良くなり薄味でも美味しく食べることができます。仕上げに上に乗せる、炒め物の最後に混ぜる、ひき肉料理に混ぜる、汁物に入れるなど用途は様々です。ぜひご家庭でお気に入りの調理法を見つけ、楽しく美味しく減塩しましょう！

令和5年国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、日本人の食塩摂取量の平均値は9.8gと、目標値の6.0gより4gほど多い結果となっています。目標量に近づくためには、日頃の食事での減塩が必要不可欠です。今回の栄養だよりは、皆様が少しでも楽しく！美味しく！減塩出来ればと思い作成しました。皆様のおすすめ減塩法などありましたら是非教えて頂けると嬉しいです。

