

# うすあじで 素材のおいしさ 新発見

## 毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

昨年、日本人の食事摂取基準が改訂され、成人1日の食塩の目標量が男性は8.0グラム未満、女性は7.0グラム未満と低めに変更されました。

しかし、本県の食塩摂取状況は、男性は11.9グラム、女性は9.9グラムと、目標量を大幅に上回っています(平成24年国民健康・栄養調査)。

食塩の取り過ぎは、さまざまな生活習慣病のリスクが高まります。将来の健康のために、日ごろの食生活を見直してみませんか。

### 健康長寿の秘訣

#### 「食塩ちよっぴり」&「野菜たっぷり」

健康長寿の秘訣 食塩を取り過ぎると血圧が上昇します。血圧の上昇は、心筋梗塞・脳卒中・慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病のリスクを上げます。血圧の上昇を抑えるためには、「食塩を減らすこと」と「ナトリウム(食塩)を排出すること」がポイントです。野菜に多く含まれるカリウムにはナトリウム(食塩)を排出する働きがありますので、野菜は1日350グ

ラムを目標に摂取しましょう。なお、腎臓病を患っている人は、カリウムの制限が必要な場合がありますので、医師にご相談ください。

### 野菜の計量体験・餃子めしの試食提供

「宮っこ食育応援団」に登録しているスーパーマーケットを会場に、1日に必要な野菜の計量体験や餃子めしの試食提供を行います。減塩のためにはどのようなことをしたらよいのか、野菜をどれだけ食べたらよいのか分かりやすいので、ぜひ足を運んでみてください。



食塩ちよっぴり&野菜たっぷりのレシピを紹介するよ。

▲市食育応援キャラクター 忍者食丸くん

▽日時・会場 6月16日(土) オータニ宇都宮駅東店(元今泉町)。6月17日(日) かしん大曾店(大曾町)。6月21日(木) たいらや石井店(石井町)。午後1時30分。試食はなくなり次第終了。

### 食を学ぼう 食育月間パネル展

▽期間 6月13(土)~17日(木)。  
▽会場 市役所1階市民ホール。  
▽内容 食に関するさまざまなパネルの展示、リーフレットの配布、栄養士会による無料栄養相談。栄養相談は午前10時~午後3時。

## 平成27年度給食メニューコンテスト最優秀作品 野菜たっぷり夏のしもつカレー

### 材料(1人分)

▽鶏もも肉 30グラム  
▽タマネギ 60グラム  
▽ダイコン 30グラム  
▽ニンジン 10グラム  
▽セロリ 10グラム  
▽油 2グラム  
▽カレールー 16グラム  
▽おろしニンニク 1グラム  
▽和風だし 0.5グラム  
▽ごはん 180グラム  
▽ターメリック 少々。



### トッピング

▽サケ 30グラム  
▽食塩 0.1グラム  
▽コショウ 少々  
▽オリーブオイル 2グラム  
▽ローズマリー 1グラム  
▽ナス 20グラム  
▽赤ピーマン 5グラム  
▽黄ピーマン 5グラム  
▽油 3グラム  
▽食塩 0.5グラム  
▽オクラ 2分の1本。

### 作り方

① カレーに入れる野菜を鬼おろしですりおろす。

- ② 鶏肉は小間切りにする。
- ③ 鍋に鶏肉とタマネギ・ニンニクを入れ、きつね色になるまで炒める。
- ④ ③の鍋にダイコン・ニンジン・セロリを入れて炒め、和風だしを入れて弱火で30分煮る。
- ⑤ ルーを入れる。
- ⑥ サケは塩・コショウをして鉄板に乗せ、オリーブオイル・ローズマリーを乗せて焼く。
- ⑦ ナス・赤ピーマン・黄ピーマンは素揚げをして、軽く塩を振っておく。
- ⑧ オクラは茹でて、半分に切っておく。
- ⑨ 炊けたごはんにはターメリックを混ぜ、香りと色を付ける。
- ⑩ カレーを皿に盛りつけ、サケと素揚げした野菜・茹でたオクラを彩りよく添える。

■減塩の工夫 ターメリックやローズマリーなどで香りを出し、食塩量が少なくてもおいしく食べることができます。

■野菜をたくさん食べる工夫 カレーに入れる野菜を、本県の冬の郷土料理「しもつかれ」に欠かすことのできない「鬼おろし」ですりおろすことで、多くの量の野菜を摂取できるようにしています。

※餃子めしは、市と宇都宮大学で共同開発した塩分控えめのヘルシー地産地消メニューです。

◎餃子めし・給食メニューコンテストの他、たくさんのレシピを市HPに掲載していますので、ご覧ください。

◎この特集についての問い合わせは、健康増進課☎(626)1126へ。