

# 給食だより

第2号  
平成29年度2学期  
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員  
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係  
(給食センター)

## 心がけよう減塩生活 パート2

第1号の給食だよりでは、塩分の取り過ぎにより引き起こされる病気や減塩の必要性について紹介をしました。では、どのように減塩に取り組んでいくとよいのでしょうか。今回は、調理の工夫や食事のときに気をつけたい点についてご紹介します。減塩生活を実践していきましょう。

### <食事のときに気をつけよう 減塩のポイント>

#### ◎ ゆっくり減塩を進める

濃い味付けに慣れている場合、急に薄味にすると、料理の味に物足りなさを感じ、せつかくの食事がつまらないものになってしまいます。少しずつ薄味に慣れていくようにしましょう。

すべての料理を薄味にするのではなく、主菜はいつも通り、副菜は控えめの味付けなど料理ごとにメリハリをつけることもよいでしょう。

#### ◎ 調理方法や調味の工夫をする

蒸し焼きにして素材の風味を失わないようにする、焼いて香ばしさをつける、油を上手に使うなど調理方法を工夫すると薄味でもおいしく食べることができます。また、塩味は舌に触れたときに強く感じるため、味を染み込ませるよりも、表面に味を絡ませたほうが少量で味をつけることができます。

酢やレモン汁を使ってさっぱり、ごまや香味野菜を使って香りよくというように、香りや風味を上手に生かし、味に変化をつけることで塩分を控えることができます。

#### ◎ 調味料の使用量に注意する

野菜サラダにドレッシングをかける、フライにソースをかける、すしに醤油をつけるなど、調味料を多めにかけたり、つけたりしていませんか？調味料を適量使うことで、余分な塩分の摂取が避けられます。ソースを「かける」のではなく、小皿に出して「つける」ことも、ひとつの方法です。

#### ◎ 旬の食材を使用する

食材の旬は、味も栄養も一番の時期です。旬の食材を料理に取り入れ、素材の味を生かすことで、濃い味付けを避けることができます。



#### ◎ 加工食品に含まれる塩分を意識する

ベーコンやウインナー、はんぺんなどの加工食品には塩分が含まれています。調味に使う塩分だけでなく、加工食品に含まれる塩分にも気をつけましょう。また、うどんのつゆやラーメンのスープにもたくさんの塩分が含まれているため、できるだけ残すように心がけましょう。

#### ◎ だしを活用する

かつお節や昆布、煮干し、干ししいたけなど素材のだしを使うことで、味や風味がよくなり、減塩にもつながります。

うまみ成分のグルタミン酸（昆布）とイノシン酸（かつお節・煮干し）、グアニル酸（干ししいたけ）を合わせることで、7～8倍うまみを強く感じます。うまみの相乗効果を上手に活用しましょう。



#### ～おいしいだしのとり方～

##### <かつお薄削り節>

(材料) 水3カップ、かつお節18g

(作り方)

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②火を止め、かつお節を入れて、1～2分おく。
- ③キッチンペーパーなどでこす。



##### <昆布>

(材料) 水3カップ、昆布12g

(作り方)

- ①昆布の表面を固く絞った濡れ布巾でふく。
- ②鍋に水と昆布を入れ、30分ほどおく。
- ③鍋を中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。



##### <煮干し>

(材料) 水3カップ、煮干し10g

(作り方)

- ①煮干しは、頭と腹わたをとる。
- ②鍋に水と煮干しを入れ、30分ほどおく。
- ③鍋を弱火にかけ、アクをとりながら6～7分煮出し、静かにこす。



##### <干ししいたけ>

(材料) 水3カップ、干ししいたけ18g

(作り方)

- ①干ししいたけをさっと水洗いする。
- ②水に干ししいたけを入れ、冷蔵庫など温度の低い場所で一晩おく。
- ③キッチンペーパーなどでこす。



#### ◎ 塩分を排出する働きのある食材を使用する

カリウムは、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。カリウムを多く含む野菜やいも類、海藻類、果物、きのこ類などの食材を積極的に料理に取り入れましょう。カリウムは水に溶け出す性質のため、茹でる・煮る調理法よりも、焼く・蒸す・切らずに丸ごと茹でる調理法の方がしっかりと摂取することができます。おすすめです。



～学校教育課から皆様へ～  
ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するために大事なものです。