

# 減塩のススメ

## 第4号

減塩で元気



君津地区学校給食センター 共同発行  
(袖ヶ浦市・君津市・富津市・木更津市)  
文責：木更津市学校給食センター



## 減塩の助っ人!? ~減塩食品を上手に活用~

厚生労働省では「現在の食塩摂取量から2g減を目標にしましょう」と呼びかけています。このような背景から、スーパーなどで「減塩〇〇」「塩分〇%減!」と印字された食品が増えつつあります。技術的な進歩により美味しい減塩食品が多く登場するようになってきました。学校給食でも減塩の小袋ソースなどを活用して、塩分を控えるようにしています。



◇「うすしお」「うすあじ」等の表記は、味を表現しているため、含まれる食塩量が必ずしも少ないという意味ではありません。

◇減塩食品には塩化ナトリウムが塩化カリウムに置き換えられているものもあります。腎臓などに疾患がある方は医師に相談してください。

### おさらい! 簡単なかつおだしのとり方



### おうちで作ろう減塩しょうゆ

- ◆材料 (だし 180 ml分)
  - ・かつお節 1袋 (4g 程度)
  - ・熱湯 200 ml

- ◆作り方
  - ① 耐熱容器にかつお節を入れる
  - ② 熱湯を 200 ml 注ぐ
  - ③ ふたをして3分待つ
  - ④ 全体を混ぜてからこす
  - ⑤ かつお節の水分をしぼる



- ① 鍋にしょうゆと、同量のだし汁を入れる
- ② 火にかけ、沸騰直前で止める
- ③ 冷ます

※必ず冷蔵庫で保管し、早めに使い切りましょう  
※酒やみりんを加えると、自家製麺つゆができます

塩は体内の水分量を調整するなど体の機能を維持するために大切ですが、とり過ぎると血圧が上昇する原因になります。本紙は塩のとり方に注意することで、生活習慣病の予防と改善につなげることを目的としています。

### おうちで食育コーナー

〇お子さんと  
こんなお話してみませんか。

調味料だけでなく、お菓子などにも  
減塩商品が売られているよ。  
探してみてね☆

