

みえの郷給食だより

立春とはいえまだまだ寒い日が続きます。春が待ち遠しいですね



2025年2月号

寒い時期は鍋やおでん、うどんやみそ汁など温かいものが美味しいですね。
ですが、”冬は塩分過多に要注意!”なんです。



3つの理由

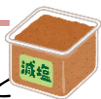


- ① 汁物メニューを食べるから
寒さで温かい物を食べたくなりますが、汁物は全体的に塩分が高くなっています。
- ② 汗をかく機会が少ないから
汗をかかないと塩分が排泄されないため、塩分過多になる可能性があります。
- ③ 味覚感覚が下がるから
乾燥で唾液の分泌が減ることによって味覚感度が下がり、濃いものを欲しがる傾向にあります。



調味料を見直す

“減塩”や“塩分〇パーセントカット”と書かれたものを選びましょう。
醤油の場合はだしわり醤油を選んでも◎



塩分が多い食べ物は控える

特に塩分が多いカップ麺やインスタント食品はできるだけ控えるようにしましょう。どうしても食べたい場合は塩分カットのものを選びましょう。



出汁を活用する

出汁を使うことで調味料が少なくても風味が増し、食材の味を引き出してくれます。
顆粒だしは塩分が高いため、かつお節や煮干し、昆布、干し椎茸などから出汁を取るようにしましょう。



薬味や香辛料を活用する

レモン、酢、しょうが、わさび、カレー粉などを加えると香りがプラスされます。少ない調味料でもしっかりと味を感じられます。



ラーメンなどの汁は飲まない

ラーメンの汁を飲み干すと一食だけで1日分の塩分を摂取してしまいます。
汁を残すと半分ほど減塩に繋がります。



醤油はかけずにつける

寿司を食べる際、醤油はかけるのではなく小皿に入れて付けて食べましょう。
また、ネタ側に付けることでご飯が醤油を吸わないため、減塩に繋がります。



減塩に心がけ、寒い冬を乗り越えましょう!

1月の行事食のご紹介

元旦

成人の日



1月の食ひろば

クレームブリュレ

あたたかいうちに
召し上がっていた
だきました。

