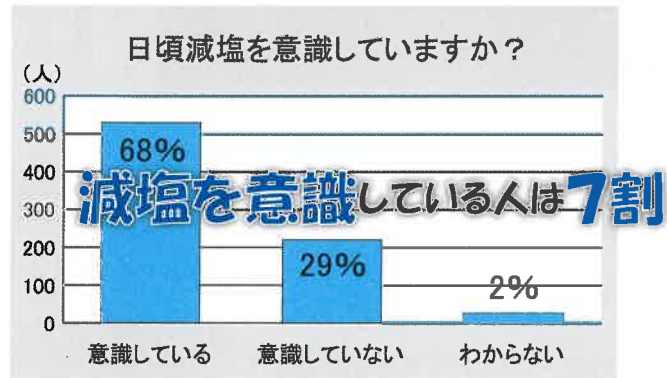
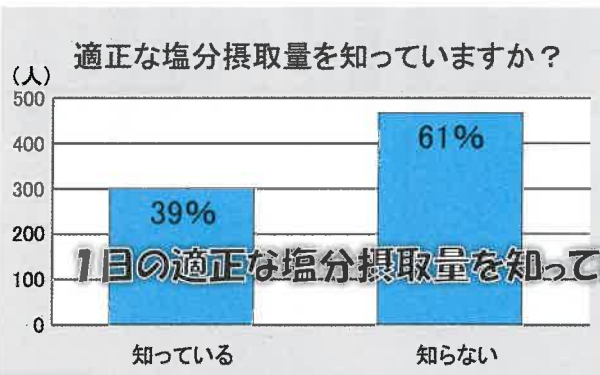
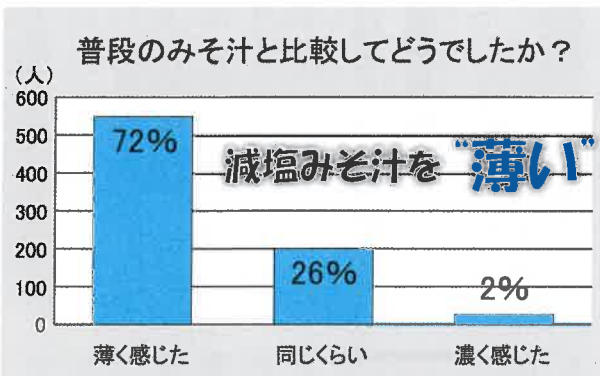


食改さんによる「減塩のすすめ」

## 大山町食生活改善推進員協議会の取り組み

昨年度、食改さんにご協力いただき、成人健診や子どもの5歳児健診、保育園の保護者参観日等で、減塩みそ汁の試飲コーナーを設けました。その場で実施したアンケート結果（777名分）から、大山町民の減塩に関する現況が見えてきました。

塩分0.7%の  
減塩みそ汁試飲



1日の目標塩分摂取量は

★成人男性 1日8g ★成人女性 1日7g

大山町では、減塩を意識している人は“7割”と比較的多かったです。しかし、薄味とされている塩分濃度0.7%のみそ汁を普段より薄いと感じた人は“7割”もあり、家のみそ汁はうす味とはいええない現状がうかがえます。また、1日の適正な塩分摂取量を知っている人は“4割”と半数に達しませんでした。

この結果を踏まえつつ、今年度もさまざまな場所で減塩みそ汁の試飲をしてもらい、『減塩』をすすめていきたいと思えます。

### 減塩レシピ

#### ★彩りごはん★

##### 材料（4人分）

米……………1.5合  
人参……………100g  
かぼちゃ……………100g  
コンソメ……………小さじ1/2  
スライスチーズ……………20g  
ブロッコリー……………50g  
バター……………10g

##### 作り方

- ① 米は炊いておく。
- ② 人参とカボチャをみじん切りにして鍋に入れ、ヒタヒタの水とコンソメを加えて煮る。
- ③ ②の水分が飛んだらスライスチーズを加えて溶かす。
- ④ ブロッコリーを小さめに切り、バターで炒める。
- ⑤ ご飯に③を混ぜ、盛り付けて④を乗せる。

チーズやバター風味で塩気が少なくても美味しく食べられるよ～



##### 1人分の栄養価

エネルギー	269kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	3.9g
炭水化物	51.1g
塩分	0.4g

