

# 始めよう! おいしく“減塩生活”

## 塩分量の少ない調味料を使いましょう

塩分の約7割は、調味料から摂取しています。同じ分量の調味料を使うなら、なるべく塩分量の少ない調味料を使って、手軽に減塩しましょう。

大きじ1杯に含まれる塩分量



## 栄養成分表示を活用しましょう

肉加工食品(ハムやベーコン等)や魚肉練製品(ちくわやかまぼこ等)、つくだ煮、明太子など、塩分が多く含まれている食品もあります。惣菜や弁当、加工食品などにはエネルギーや食塩相当量等を示した栄養成分表示が記載されています。100gまたは100ml、1食分当たりの量で表示されているので、よく見て活用するようにしましょう。

栄養成分表示 [1食当たり]  
 エネルギー.....〇〇〇kcal  
 たんぱく質.....〇.〇g  
 脂質.....〇〇.〇g  
 炭水化物.....〇〇.〇g  
 食塩相当量.....〇.〇g

「うす塩味」「塩味控えめ」などと記載されていても、塩分が多く含まれていることもあるので、注意してください。(北区保健福祉センター管理栄養士 金田智子)

## 食べ方を変えるだけでも減塩できます

お刺身1人前(5切程度)に少しだけしょうゆを付けた場合の塩分量は0.7g(左)。たっぷり付けると1.4gと2倍の塩分を摂取してしまうことに。

うどんの汁を全部飲んだ場合の塩分量は4.4g。半分だけ飲んだ場合は2.7g。汁はなるべく残すようにしましょう。

## 食育月間イベント「野菜、足りていますか?」無料

センサーに手のひらをかざすだけで推定野菜摂取量が分かる! 「ベジチェック」を体験してみませんか? ご参加お待ちしております!

日 6/21(金) 13:00~15:00

場 北区保健福祉センター1階ロビー(北区役所内)

【定員】50名(当日先着順)

問 健康課

☎ 06-6313-9882

FAX 06-6362-1099



## Instagramの投稿募集

“私の好きな”“みんなに教えてあげたい”北区の魅力あふれる写真や動画を募集しています。北区役所公式Instagram(@kitaku\_osaka)をフォローして、「#キタフレ」「#kitakufriend」をつけてInstagramに投稿してください。素敵な投稿を公式Instagramや「わがまち北区」紙面でご紹介します。



mmm0810osakaさん  
 郵便は世界を結ぶ(1971年)🌟  
 📍何を支えてるん?🌐地球な  
 んかな🌟 明治4年4月20日に我  
 が国初の郵便制度がスタート🌟  
 東京-京都-大阪の3都市とその  
 間を結ぶ東海道筋の宿駅(62  
 カ所の郵便取扱所)で新式郵便  
 業務が開始されました。  
 日本銀行大阪支店前のこのポ  
 ストは郵便制度100年を記念して  
 1971年に設置されたものです。

#郵便は世界を結ぶ  
 #大阪好きやねん #大阪観光  
 #大阪観光スポット #郵便ポスト  
 #キタフレ #kitakufriend



junyejiuzheさん  
 マジックアワー  
 #マジックアワー #夕暮れ  
 #夕焼けハンター #夕陽 #夕焼け  
 #夜景 #なにわ筋 #キタフレ  
 #kitakufriend #magichour  
 #sunset



## みんなの卵料理

食べたくなる、作りたくなる卵の料理  
 皆さんのオススメレシピは何?

**大淀中在住・パート 石橋幸子さん(60代)**  
 長年、家族の食事を作ってきましたが、なかなかメニューが思い浮かばない日も。そんな時は「お助けオムレツ」の出番です。残り野菜と合挽き肉を先に炒めて卵と合わせ、塩・コショウと少しのミルクを混ぜてフライパンで焼きます。仕上げにケチャップとソースを混ぜたものをかけていただきます。栄養のバランスもよく、家族全員大好きな定番料理です。

**天満橋在住・パート 橋本美樹さん(30代)**  
 我が家で一番のご馳走は、中学2年生の娘が作る卵焼きです。娘には卵アレルギーがあり、食べることはもちろん味見をすることもできません。でも彼女が焼いてくれる卵焼きは味付けは分量、焼き具合も手加減だけなのに、本当においしいんです。自分は食べられないのに、家族のために一生懸命作ってくれる卵焼きには、どんな豪華なご馳走も及びませんね。

**扇町在勤・北区長 寺本讓さん(50代)**  
 毎日、朝ごはんに自分で目玉焼きを作っています。家族と暮らしていた時から何年も続いているルーティンですが、単身赴任となった今も続けています。焼き加減は、固焼きよりもトロトロ派。引越して、コンロがガスからIHに変わったので火加減が難しく、すぐに黄身がパサパサになってしまったのが最近の悩みです。ベストな焼き具合を研究中です。

**曾根崎新地在勤・スペインバル店主 萬川達也さん(50代)**  
 スペインの卵料理といえばトルティージャ、スペイン風オムレツです。現地のバルで、「お母さんにトルティージャの作り方を習ってるの」「僕の家ではね」といった会話が弾むのを見て、家庭の味なんやと実感しました。定番の具はジャガイモですが、うちの店ではホウレンソウやブロッコリーなど、旬の野菜をたっぷり。何を入れてもいいんです。

📍 地域コミュニティアプリ「ピアッツァ」に、「みんなの卵料理」を投稿しよう! ピアッツァ 大阪市北区 検索