



大阪市食育推進キャラクター たべやん

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

はじめよう! 減塩生活

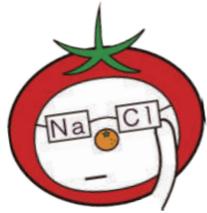
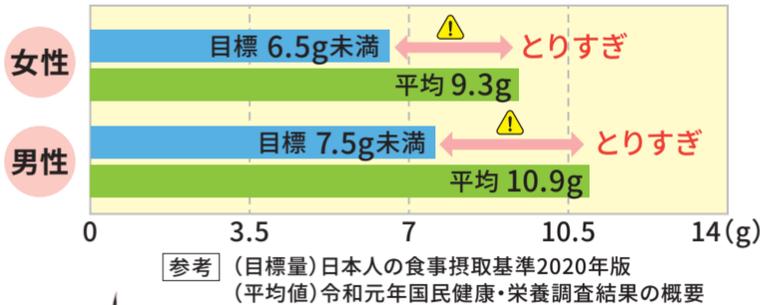
誰もが健康で豊かな食生活を送れる社会をつくらう!



日本人は食塩を摂りすぎている!?

日本人の1日あたりの食塩摂取量は女性は9.3g、男性が10.9gで、どちらも目標量を上回っておりまだまだ減塩が必要です。

食塩摂取量の目標量と平均値 (20歳以上)



WHO (世界保健機関) が推奨している目標量は1日5g未満。日本人は約2倍も摂取してるねんで!

食品に含まれている食塩相当量をチェックしましょう

- 塩 (小さじ1杯) 6.0g
- カップラーメン (1食分) 5.1g
- パンやおにぎりにもしっかり塩が入ってるやん! (!!!)
- 即席みそ汁 (1袋) 2.2g
- おにぎり (1個) 1.2g
- こいくちしょうゆ (小さじ1杯) 0.9g
- たくあん (3切れ 30g) 0.8g
- みそ (小さじ1杯) 0.7g
- 食パン (6枚切り1枚) 0.7g
- フレンチドレッシング (大さじ1杯) 0.5g
- ウインナーソーセージ (1本) 0.4g

できることから始めよう! 減塩のポイント



栄養成分表示 [1食当たり]

エネルギー	727Kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	22.7g
炭水化物	107.7g
食塩相当量	3.2g

- ポイント1** 香りや酸味、辛味のある食品を使う
青じそ、ゆず、しょうが、こしょうなどを使って、メリハリのある味付けに。
- ポイント2** 「かける」より「つける」
ソースや醤油は小皿に出して、つけて食べたほうが摂取量が少なくなります。
- ポイント3** 栄養成分表示を見る
加工食品や市販弁当を買うときは、塩分がどれくらい入っているのか確認しましょう。
- ポイント4** 麺類のスープを残す
ラーメンやうどんの汁には塩分が多く含まれているため、できるだけ残すようにしましょう。

教室・講座 参加者募集中!

減塩料理教室

要予約

野菜をたっぷり使って、薄味でも美味しく食べられる料理に挑戦しましょう!

- 日時** 7月17日 (水) 10時~13時
- 場所** 区役所3階 栄養講習室
- 内容** お話と調理実習
- 対象** 区内在住の方
- 定員** 15名 (先着) **費用** 500円
- 持物** エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル
- 申込** 6月3日 (月)~7月10日 (水) までに電話、行政オンラインシステムから



行政オンラインシステム



申込みはこちら↑

健康講座 保健栄養コース (食育推進ボランティア養成講座)

無料

要予約

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習などを通して楽しく学びましょう。修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加することができます。

- 時間** 各回13時30分~16時
- 場所** 区役所3階 集団検診室
- 対象** 区内在住の方
- 定員** 20名 (先着)
- 申込** 6月3日 (月)~8月23日 (金) までに窓口、電話、行政オンラインシステムから

回	日程
1	9月 6日 (金)
2	9月13日 (金)
3	9月20日 (金)
4	9月27日 (金)
5	10月 4日 (金)
6	10月11日 (金)
7	10月18日 (金)
8	11月 1日 (金)
9	11月 8日 (金)

※全9回 (6回以上の出席で修了)

大阪市ホームページ



詳しくはこちら↑

行政オンラインシステム



申込みはこちら↑

問合せ・申込 区 保健福祉課 (保健) ☎ 6647-9882 📠 6644-1937



カンタン便利! / 合わせだし

だしの旨味を上手に活かすと薄味でも美味しく感じられ、減塩に役立ちます。だし汁は煮物や和え物、汁物などどんな料理にも使うことができるので、多めに作って冷蔵庫に常備しておくとう便利です。また、合わせだしを使って薄味のみそ汁を作り、味わってみましょう。



作り方はこちらから→

