

～ 6月は食育月間 ～



食育月間とは

第4次食育推進基本計画において、毎年6月は「食育月間」として定められており、食育に対する理解を深める契機等として、全国的に食育の推進を図っています。

令和6年度 大阪市の食育月間のテーマは「減塩しよう」

食塩の摂りすぎは循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。
だしや低塩の調味料を利用したり、香味野菜を使って風味を出したりするなど、できる範囲で減塩に取り組んで、ゆっくりと薄味に慣れていきましょう。



■食塩摂取量の平均値(20歳以上)



ご存じですか？
日本人は塩分
摂りすぎ

(出典)国民健康・栄養調査結果(令和元年)の概要

濃い目の味が好きなあなた、塩分を摂りすぎかも

● 減塩のためにできること ●

◆かつお、昆布、煮干しなどからとった天然だしを活用しましょう

だしのうま味、香りを活かして、塩やしょうゆ等を減らしましょう。



◆調味料は控え目に！
急にうす味にせず徐々にうす味に慣れましょう

素材のおいしさを活かすため、新鮮な材料を使いましょう。しょうゆ、ソースはかけずに、小皿に入れて少量だけつけましょう。



◆食卓で使用するしょうゆやソースは味をみてから！

素材のおいしさを味わってみませんか？下味だけでおいしい料理もありますよ。



◆酸味や香りのある食品や香辛料を活用しましょう

「酢」や「レモン」の酸味、「青じそ」や「のり」「ごま」等の香り、「こしょう」「生姜」や「カレー粉」等の香辛料を活用して、塩やしょうゆ等を減らしましょう。

天然だしで「おいしく減塩」をはじめませんか？

◆昆布・かつおの混合だしのとり方

一例

分量の目安

- 昆布 10g～20g (6cm角2枚)
- かつお節 15g～20g (ひとつかみ)
- 水 1ℓ

Point

沸騰させないのがポイント！



1 昆布でだしをとる

鍋に分量の水と昆布を入れ、30分程度おいた後、鍋を火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す



2 かつお節を入れる

かつお節を入れ、沸騰したら火を止める



3 かつお節を沈殿させてからこす

かつお節が沈んでから上澄みを別の容器に移す(目の細かいザルやペーパータオル等でこす)

Point

ザルにたまったかつお節をギュッと絞ると苦味が出てしまうので注意！



大阪市の食育情報▶



いろいろなレシピ▶



大正区食育ポスター展 [食育月間]を開催します



食育情報に触れてみませんか？ぜひご来場ください。

日時 令和6年6月7日(金)～20日(木) 区役所開庁時間内

場所 大正区役所2階 区民ギャラリー

内容 食に関する情報(朝ごはんを食べよう、減塩しよう、野菜を食べよう、骨粗しょう症を予防しよう、バランスよく食べよう 等)



食生活改善に取り組んでいる地域のボランティアさんをご存じですか？

大正区食生活改善推進員協議会(つくしの会)

つくしの会では、「小学生クッキング」、「生涯骨太クッキング」、「みんなで食育教室」、「みそづくり」等、食に関する普及啓発活動を行っています。健康や食生活改善に興味のある方、食を通じて仲間づくり・生きがいづくりをしてみたい方、健康わくわく塾(P.7)にぜひご参加ください♪



みそづくりの様子



健康展の様子