

山口県長門健康福祉センター

地域の皆さまに健康に関する情報を発信しています。



6月は**食育月間**です。月間に合わせて、ポスター等を掲示し普及啓発しています。



地域・職域連携推進協議会で「働く人のためのけんこうカレンダー」を作成しました。小・中学生から募集した標語や各月に合わせた健康情報がいっぱいです。長門市のホームページからダウンロードできますので、ぜひご活用ください。



長門市 → 暮らしの情報 → カテゴリ(健康・医療)
→ 健康カレンダー(長門健康福祉センター地域・職域連携推進協議会)
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/soshiki/12/18421.html>

健康だから見てほしい情報！
カレンダーもあるから便利！

12月

健康についての標語入賞作品:食と健康の部

ぼくの元気は ごはんとおかずと家族の笑顔

向津具小学校 4年 森山拓海さん

◆今月のひとこと◆

さぁ みんなで
Let's 減塩ライフ！

減塩ライフはじめますか？

食塩の1日の摂取量は、健康を維持するために
国が定めた目標値よりも高い状況です。



減塩のポイント

- 食塩量が少ない食品を選ぶ
新鮮な食材を利用して、味付けに
変化をつけてみましょう。
- 低塩の調味料を利用
低塩調味料を活用してみましょう。ただ
し、くれぐれも使い過ぎには注意を！
- 漬物・汁物の量に注意
食べる回数と量を減らしましょう。漬
物は洗って、汁物は具だけにする。
類類の汁は残すと、1回に摂る塩
分量が少なくなります。
- 酸味や香辛料、香りを利用
調味料の使い方を工夫すると、少量で
も塩味を感じることができます。
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」
レモンなどの柑橘類や、七味などの香辛
料、生薬などの香りのある食材を利用し
て、味付けに変化をつけてみましょう。
- 外食や加工食品の摂り過ぎに注意
外食や加工食品には塩分の多いものが
あります。食べる量に注意しましょう。

おすすめ減塩レシピ

800mlの水から約600mlのだし汁
を作ることができます。
冷蔵庫で数日程度保存可能です！

減塩だし

(食塩相当量: 0.29g)

材料名	分量
水	800ml
かつお節	15g
昆布	6g

作り方

- ①鍋に水を入れ、昆布を入れて火にかける。沸騰してきたら、しばらく煮て昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ②再び沸騰してきたら火を止め、かつお節が沈むまでそのまま冷ます。

レシピ提供: 山口県学業士会

ピネガーチキン

～ハニーマスタード～ (食塩相当量: 0.9g)

材料・分量 (4人分)	
鶏むね肉	240g
にんにく	1かけ
パプリカ(赤)	1個
サラダ油	大さじ1
酢	1/2カップ
塩	小さじ1/2
A 粒マスタード	小さじ3
はちみつ	小さじ3
バター	10g
キャベツ	240g
にんじん	80g
レタス	4枚

作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②パプリカは2cm角に切る。
- ③キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ④③を、少し柔らかくなる程度にゆでる。
- ⑤フライパンにサラダ油、にんにくを熱し、鶏肉を焼く。
- ⑥両面に焼き色がついたら、パプリカとAを入れ、肉に火が通るまで弱火で煮詰める。
- ⑦最後にバターを加えて、全体にからめる。
- ⑧お皿にレタスを敷き、その上にゆでたキャベツとにんじんをのせる。最後に、焼いた鶏肉とパプリカ、煮汁を盛りつける。



レシピ提供: 長門市食生活改善推進協議会