

Let's 食育

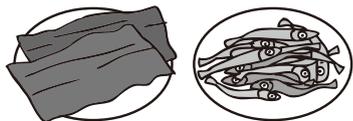


おいしく減塩！

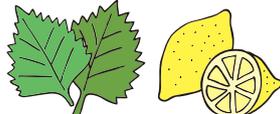
鹿児島県では、「脳卒中」による死亡率が全国でも上位となっています。高齢者が要介護や寝たきりになる原因の第1位も脳卒中です。食塩をとりすぎると、体内の塩分の濃度を下げるために多くの水分を吸収し、血液の量が増え、血圧が高くなります。血圧が高い人は脳卒中を発症する確率が高くなることから、食塩の摂取を減らすことは脳卒中予防の重要なポイントになります。

食塩を無理なく減らすポイント

だしのうま味を生かしましょう。
(昆布やかつおぶし、いりこ、しいたけなど)



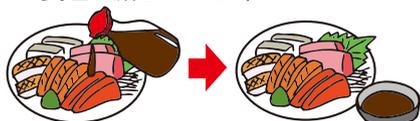
香辛料や香味野菜、酸味を上手に使いましょう。
(カレー粉やしそ、しょうが、レモン、酢など)



重点的に味をつけましょう。
(薄味料理と組み合わせるとメリハリをつけましょう。)



調味料は小皿にとりわけて使いましょう。
(かけるよりも、つける方が食塩を減らせます。)



新鮮な食材を選んで、素材の味を生かしましょう。
(新鮮な食材は風味が強いため、調味料は少なくてもOKです。)



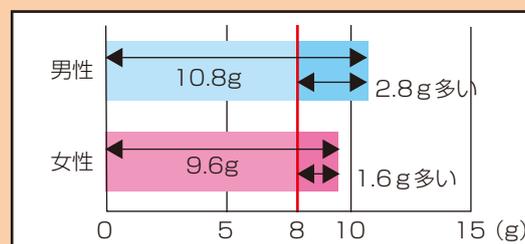
含まれる食塩が少ない調味料を使いましょう。
(ソースやケチャップはしょうゆやみそより食塩少なめです。)



食塩の摂取状況

- 鹿児島市の1日の食塩摂取量の平均値(平成24年度国民健康・栄養調査)は、男性10.8g、女性9.6gでした。
- 日本人の1日の食塩摂取量の目標量は、8g未滿(厚生労働省 健康日本21(第2次))です。
あと少し減塩してみませんか。減塩レシピをご紹介します。
(次ページをご覧ください。)

平成24年度国民健康・栄養調査(鹿児島市分)20歳以上



(食塩摂取量)



鹿児島の代表的な郷土食材である桜島大根をモチーフにした、鹿児島市食育推進キャラクター。市民の皆様にご覧いただき、愛称を募集し、応募件数98件(85作品)の中から「**でこん丸**」に決定いたしました。(平成27年10月)
好きな食べ物は、からいも入りつけ揚げ(さつまいも入りさつま揚げ)です。