

Let's 食育

日本人はどんな食品から食塩を摂っているか知っていますか？



食育推進キャラクター
でこん丸

5月17日に国立健康・栄養研究所より国民健康・栄養調査の結果を解析した結果が公表されました。平成27年国民健康・栄養調査における食塩摂取量の平均値は1日あたり男性11.0g、女性9.2gでした。食塩摂取量の目標値は男性8g未満、女性7g未満とされていますので、2～3g程目標値より高い状況です。

【食塩摂取源となっている食品のランキング(20歳以上)】

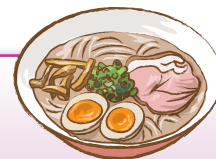
順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量(g)
1	カップめん	5.5
2	インスタントラーメン	5.4
3	梅干し	1.8
4	高菜の漬け物	1.2
5	きゅうりの漬け物	1.2
6	辛子めんたいこ	1.1
7	塩さば	1.1
8	白菜の漬け物	1.0
9	まあじの開き干し	1.0
10	塩ざけ	0.9
11	大根の漬け物	0.9
12	パン	0.9
13	たらこ	0.9
14	塩昆布	0.8
15	かぶの漬け物	0.8
16	福神漬	0.8
17	キムチ	0.7
18	焼き豚	0.7
19	刻み昆布	0.7
20	さつま揚げ	0.7

注)平成24年国民健康・栄養調査のデータを元に解析
対象は20歳以上男女26,726名。摂食者数が300人未満の食品、調味料・香辛料は除く。食塩摂取量については当該食品からの食塩摂取量の平均値。
上位順位は食品としての価値の優劣を意味しているものではありません。
(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページより抜粋)

麺類が上位を占めています。

鹿児島もラーメン激戦区ですよ。

1食で1日の食塩摂取量の目標値に届きそうです！
汁を残すだけで半分以上の食塩カットになります。



漬け物類が多く占めています。

毎食、または、お茶請けに漬け物、という方も多いのではないのでしょうか。

中でも梅干しはダントツです。摂りすぎには注意が必要です。漬け物の中でも塩漬けのものより、酢や砂糖、香辛料など他の調味料と一緒に漬けてあるものは食塩相当量が少なくなっています。選び方を工夫してみましょう。



魚は、体によい！と言われる食品ですが、開き干しや塩漬けは食塩相当量が多いので、できるだけ無塩のものを選びましょう。味がついているのにさらに調味料をかけて食べている方は要注意です。



意外と上位に食い込んでいるのが、パンです。塩味はあまり感じないようですが、実はしっかりと入っています。パンにはバターやマーガリンなどを足すことが多いと思いますが、摂りすぎには注意です。そして、加工食品は食塩相当量が多い傾向にあります。加工食品はそれだけで摂らず、刻んで他の食材と一緒に摂ると味付け(調味料代わり)にもなり、減塩にもなります。



減塩レシピ

～鹿児島市食生活改善推進員協議会作成「食改さんのお手軽健康レシピ集」より～

※レシピ集は各保健センター等で配布しています（数に限りがあります）



献立名 オクラのレモン風味和え

材 料	2人分(g)
オクラ	140
トマト	40
しめじ	40
しょうが	5
レモン汁	小さじ2
酢	小さじ1
A 薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1



野菜は、季節のものや、家にあるものに変えても美味しいですよ

作り方

- ①オクラはさっと湯がき、2cm 程幅に切る。
トマトは1cm程の角切りにする。
しめじは石づきを除き、半分に切り、500W 電子レンジで2～3分ほど加熱する。しょうがはみじん切りにする。
- ②水気をよく切った①をAで和える。

栄養量	1人分				
エネルギー	63kcal	たんぱく質	2.4g	脂質	2.3g
炭水化物	10.4g	カルシウム	67mg	鉄	0.5mg
食物繊維	4.5g	食塩相当量	0.5g		

献立名 まめ豆キッシュ

材 料	2人分(g)
ゆで大豆	60
枝豆（冷凍）	40
赤ピーマン	10
たまねぎ	10
卵	1個
牛乳	50cc
A スキムミルク	12
顆粒コンソメ	3
こしょう	少々



作り方

- ①赤ピーマン、たまねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに卵を割りほぐし、Aを加えてよくかき混ぜる。
- ③②に①と豆類を入れて混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に薄く油を塗り（分量外）③を入れる。
- ⑤200° Cに予熱したオーブンで10～15分程焼く。

栄養量	1人分				
エネルギー	163kcal	たんぱく質	12.9g	脂質	7.8g
炭水化物	10.2g	カルシウム	147mg	鉄	1.7mg
食物繊維	3.1g	食塩相当量	0.9g		

食育に関連するイベント情報・お知らせ

※印以外の食育に関するイベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

日時	場所	イベント名	内容	事前申込	料金	主催・問い合わせ先
10月23日(月) 10:00～13:30	西部保健センター	サンサンヘルス教室	食生活改善推進員による料理教室	必要 15人 (10月2日～)	300円	西部保健センター TEL 099-252-8522
12月7日(木) 10:00～13:30	西伊敷福祉館			必要 15人 (11月22日～)	300円	
11月19日(日) 10:00～15:30	鹿児島アリーナ	第34回 市民健康まつり	1. 健康トークショー 2. 各団体による相談・展示・体験コーナー 3. 各種体操の実演・指導 4. 体力測定診断、その他 測定・検査	不要	無料	市民健康まつり 実行委員会事務局 (鹿児島市医師会内) TEL 099-226-3737 FAX 099-225-6099
11月19日(日) 10:00～15:00	都市農業センター	農林水産秋まつり	市内産等農産物を使ったジャンボ鍋・餅つき・丸太切り・じゃがいも収穫などの各種体験等	不要	無料 (一部有料)	鹿児島市農林水産まつり 実行委員会 (鹿児島市生産流通課内) TEL 099-216-1338
12月8日(金) 10:00～15:00	中央保健センター	※ふれあい健康展	食のブース (味噌汁の試飲・バランス食の展示・郷土菓子の展示等)	不要	無料	ふれあい健康展実行委員会事務局 (中央保健センター内) TEL 099-258-2370
12月10日(日) 10:00～15:00	みなと大通り公園	暮れの市	餅つき体験と餅のふるまい・しめ縄・模擬せりなどの各種体験等	不要	無料 (一部有料)	鹿児島市農産物等流通促進協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL 099-216-1338

日時	場所	イベント名	内容	事前申込	料金	主催・問い合わせ先
12月26日(火)	はなぶさ保育園	はなぶさ保育園 餅つき大会!	杵と臼を使っの餅つき体験・ 試食	必要 5世帯 (12月1日~ 12月22日)	無料	はなぶさ保育園 TEL 099-243-5003 Eメール info@hanabusa-hoikuen.ed.jp
1月下旬	山形屋1号館大催場	※第8回消費生活 エキスポかごしま	くらし・食・環境・安心安全を テーマとした消費生活に関する 出展、体験型イベントの開催	不要	無料	鹿児島市消費生活センター TEL 099-258-3611

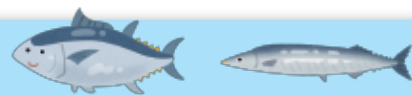
かごしま環境未来館

かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館ホームページ・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。電話での申込は受付けておりません。対象は鹿児島市、日置市、いちき串木野市、始良市内在住か、鹿児島市に通勤・通学する方です。

●申込先 かごしま環境未来館(〒890-0041 城西2丁目1番5号)
TEL:806-6600 FAX:806-8000 Eメール:kouza@kagoshima-miraikan.jp

日時	イベント名	定員(対象)	料金	事前申込
8月26日(土) 10:00~14:00	わくわく子どもクッキング	9組18人 託児あり (小学生1・2年生とその保護者)	1組800円 子ども追加 1人につき300円	~8月16日まで
9月9日(土) 10:00~13:30	楽しい米粉クッキング	20人 託児あり 小学生以上(小学生は保護者同伴)	1人600円	~8月30日まで
9月10日(日) 13:00~16:00	かごしまの野菜で作るハロウィンスイーツ	20人 託児あり 18歳以上	1人800円	~8月31日まで
9月16日(土) 10:00~13:00	昔ながらの手造りみそ講座	30人 託児あり 18歳以上	1人1,000円	~9月6日まで
9月30日(土) 11:00~13:00	知りたい!食べたい!~ジビエの世界~	25人 託児あり 18歳以上	1人500円	~9月20日まで

魚類市場 ~ “いお・かごしま” 魚食普及拡大推進協議会



日時	場所	イベント名	内容	料金	事前申込
11月4日(土) 6:30~10:15	魚類市場	親子さかな市場探検隊 対象:小学生と保護者(2人1組)	せりの様子やマイナス20℃の冷凍庫の 見学・模擬せり・魚のさばき方講習・魚 の試食等	無料	必要 ※①
11月25日(土) 14:00~17:00	かごしま環境未来館	お魚さばき方教室	魚のさばき方を中心とした料理教室	無料	必要 ※②

“いお・かごしま” 魚食普及拡大推進協議会事務局
(魚類市場管理事務所内)
住所:〒892-0835
鹿児島市城南町37番地2
電話:099-223-0310
FAX:099-223-9817
URL: <http://io-kagoshima.net/>

※①は、往復はがき(1組1枚)に住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別・学校名と学年・電話番号を記入して事務局へ(ホームページからの申し込みも可)
※②は往復はがき(1人1枚)に住所・参加者の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入して事務局へ(ホームページからの申し込みも可)
※日時、内容等は変更になる場合があります。



グリーンファーム

Green Farm

鹿児島市観光農業公園

お問い合わせ先 グリーンファーム 鹿児島市観光農業公園
住所：喜入一倉町 5809-97 電話：099-345-3337
URL: <http://kankonogyo-park.jp/>

日 時	イベント名	内 容
11月18日(土)・19日(日) 10:00~16:00	秋の里山フェスタ・ 開園5周年記念セレモニー	野菜収穫体験、野菜を使った調理体験、ピザづくり、トラクター試乗体験など
1月7日(日)・8日(月・祝) 10:00~16:00	“新春” 里山まつり	野菜収穫体験、野菜を使った調理体験、ピザづくり、トラクター試乗体験など
毎月第1日曜日 4月~10月 10:00~17:30 11月~3月 10:00~17:00	グリーンファームの日	季節の野菜収穫体験、わくわく抽選会、ふるまいなど

お知らせ

かごしま食育フェスタ2017~「食」でつながろう、元気なかごしま!~

- ◇日 時 11月12日(日) ◇会 場 鹿児島女子短期大学
- ◇主 催 鹿児島市、鹿児島女子短期大学 (協力 鹿児島市食育推進ネットワーク)
- ◇内 容 食に関する展示、体験、親子料理教室など

【問い合わせ先】 鹿児島市保健政策課 TEL:099-803-6861

お知らせ

食育「絵手紙」作品を募集します!

- ◇募集内容
 - ①健康のために日頃実践している「食」習慣
 - ②「食」にまつわる楽しい思い出、「食」を通じた家族のふれあい
 - ③次の世代に届けたい「食」への想い
 - ④自然の恵みへ感謝
 - ⑤「食」の知恵

①~⑤のいずれか
- ◇応募資格 応募時点で本市に在住、在勤、在学している方(年齢不問)
- ◇応募期間 平成29年10月31日(火)まで(郵送の場合、当日消印有効)に郵送か持ち込み
- ◇応募方法
 - ・絵手紙の形式は、郵便はがきサイズ。(100mm×148mm)(縦・横どちらでも可)
 - ・作品の中に第三者が著作権等の権利を有している著作物等を利用していないもの。
 - ・応募作品(裏面のみ)はそのまま展示します。また、氏名等の公表を希望される方は、絵(裏面)の下に名前かペンネームをご記入ください。なお、送付にかかる費用は、応募者の負担となります。
- ◇作品の利用
 - ・「かごしま食育フェスタ2017」会場内に展示し、来場者に投票をしていただきます。順位につきましては2月発行予定の本誌「Let's 食育 No.16」及び、鹿児島市ホームページにて発表します。**※賞状・景品等はありません**
 - ・本市の食育関連の情報誌や広報媒体等に使用することがあります。
- ◇注意事項
 - ・応募作品の著作権その他一切の権利は鹿児島市に帰属するものとします。
 - ・**応募作品は返却致しません。**
 - ・絵手紙の内容によっては、本市で判断し、展示しない場合がありますので、ご了承ください。
 - ・応募にあたりご提供いただいた個人情報は、今回の絵手紙募集に関連してのみ使用します。

【送付・問い合わせ先】 鹿児島市保健政策課健康づくり係
〒892-8677
鹿児島市山下町11番1号
電話：099-803-6861
FAX：099-803-7026

