

## 9月は食生活改善普及運動月間です！

毎年9月1日から9月30日は、全国で食生活改善普及運動月間の取組が行われています。

令和4年度は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、食生活に関する個別テーマに沿って取組が推し進められています。

本市では、特に塩分のとり過ぎによる疾患の予防のため、「減塩」に関するテーマを中心に、保健センターなどの市施設で特設コーナーを設けて情報を発信しています。

また、市ホームページでも市の取組やレシピ集などを掲載していますので、ぜひ、ご覧ください。

### 【問合せ先】

鹿児島市保健予防課

Tel 099-803-6927



**-2**  
おいしく減塩  
1日マイナス2g

### 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。



(昨年度の様子)

## 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)

### 《焼きなす ～ごまチーズソース～》(食塩相当量 0.2g)

#### 【材料 (2人分)】

なす	150g
すりごま	大さじ 1/2
水	大さじ 1/2
A 濃口醤油	小さじ 1/2
粉チーズ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

#### 【作り方】

- ① なすは竹串で皮を数か所刺し、グリルに入れ、転がしながら強火で皮が黒く焦げるまで焼く。なすが熱いうちに皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ①を器に盛り、Aを混ぜあわせ、食べる直前にかける。



### 《きのこのじゃがバター》(食塩相当量 0.5g)

#### 【材料 (2人分)】

じゃがいも	80g
バター	3g
しめじ	40g
エリンギ	40g
赤ピーマン	40g
玉ねぎ	40g
もやし	40g
オリーブ油	小さじ 1・1/2
塩	1g
こしょう	少々
リーフレタス	20g



#### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、くし形に切り茹でる。茹であがったら熱いうちにお湯を切り、ボールに入れ、バターを加える。じゃがいもが崩れないように混ぜる。
- ② しめじは石づきを除き、小房に分ける。エリンギ、赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。もやしはひげ根をとる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒め、塩・こしょうで味つけする。
- ④ ①を皿にのせ、その上に③をのせ、リーフレタスを飾る。