

★★12月の行事★★

12月22日
冬至

12月24日
クリスマス・イブ

12月25日
クリスマス

12月31日
大晦日

12月25日
クリスマスメニューを予定しています♪

※画像はイメージです※

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

減塩のポイント!!

12月は忘年会・クリスマス・大晦日とイベントが多い季節。。

外食やパーティー料理を食べる機会が増える時期ではないでしょうか？

自然と塩分の摂取量も増えがちなこの時期だからこそ、普段のお食事で減塩を意識してみませんか？

【日本人の1日の食塩摂取目標量】

男性 8.0g/day未満・女性 7.0g/day未満

※**栃木県民**の1日あたりの食塩摂取量の平均は上記目標量の**1.5倍**※

☆*:. 減塩さばのみそ煮 *:.☆

※塩分2.0g 一般的な作り方だと2.6g(1人分)※

～材料(2人分)～

さば(半身、骨付き) 1枚(200g)・しょうが 千切り 10g

長ネギ ½本・すりごま(白) 小さじ2・料理酒 大さじ2

砂糖 大さじ1+1/2・みそ 大さじ1+1/2・片栗粉 小さじ1/2

～作り方～

- ①長ネギは4cm長さに切る。
- ②さばは半分に切り、皮側の厚いところに浅く切り込みを入れる。その後、ザルにのせて熱湯をかける。
- ③フライパンまたは鍋に水を1+1/4カップと料理酒を入れて煮立て、②のさばを皮側を上に入れて入れる。その上にしょうがを散らし、①の長ネギを加える。砂糖・みそを溶き入れ、アルミはくで落としふたをして中火で10分間煮る。
- ④煮汁が1/3量になったら、すりごまを加え、片栗粉を倍量の水で溶いて加える。

1. 麺類の汁は残しましょう

スープには多くの塩分が含まれています。スープを全部飲んでしまうと、1日分の塩分を摂ってしまうので気をつけましょう。

【食塩量・汁を全部飲んだ場合】

インスタントラーメン1人前 5.0g

チャーシューメン(外食)1人前 6.9g

きつねうどん1人前 5.4g

ざるそば1人前 2.7g

2. 味噌汁は具沢山なものにしましょう

【食塩量】味噌汁1杯 2.2g

3. 漬物、梅干はなるべく控えましょう

梅干・漬物は少量でも塩分が多くなります。塩漬け・ぬか漬けを甘酢漬けや酢の物に換えるだけでも減塩できます!

【食塩量】

ぬか漬けきゅうり5切 0.8g

たくあん3切 1.4g

梅干1個 2.1g

4. 醤油・ソースなどは付けて使いましょう

【食塩量】

醤油小さじ1杯 1g

中濃ソース小さじ1杯 0.3g

白みそ小さじ1杯 0.4g

5. 香辛料・香味野菜を活用しましょう

香味野菜は薄味を補うだけでなく、汁気の少なさもカバーしてくれるので、生姜や三つ葉などを汁物に取り入れてみるのもおすすめです!