

えんぶん 塩分のとりすぎに気をつけよう!



しょうえんきゅうしょく

ふくい省塩給食



えんぶん (ナトリウム) は、わたしが生きていくために欠かせないものですが、ふつうに食事をすれば不足の心配はありません。逆に、日本の食生活では塩分をとりすぎてしまうことが多く、これが続くと、体のあちこちに負担がかかって、命にかかわるような病気をおこしやすくなるため、注意が必要です。そこで、福井県では、次のような取り組みをしています。



『ふくい省塩プロジェクト』

⇒福井県の食文化を活かしながら
塩分ひかえめでバランスのよい食事を!

げんざい ふくいけんみん
現在の福井県民の
にち えんぶんせつしゆりょう へいきん
1日の塩分摂取量(平均)
やく グラム

約11g



ふくいけん もくひょうち
福井県の目標値
やく グラム

約8g

こんげつ 今月から『ふくい省塩給食』

⇒塩分が少なくても
おいしく食べられる献立を取り入れます!



①素材の味を活かす

しんせん しゆん しょくざい つか
(新鮮な旬の食材を使う)



②だしのうま味を活かす

(こんぶ、かつおぶし、
キノコなど)



③酸味を活かす

す じる
(酢、レモン汁など)



④香辛料や薬味を活かす

(カレー粉、わさび、
ねぎ、大葉など)

