

# 2023年 5月号 ぱる通信

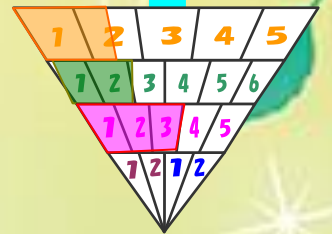
持続可能な未来は  
食生活から

作成担当：株式会社 南テスティバル  
(高西絵子、田中真美、山口奈緒子)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



5月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 611kcal 食物繊維 4.3g  
たんぱく質 25.7g 食塩相当量 2.2g  
脂質 18.0g 野菜総量 140g  
炭水化物 83.2g

おすすめ料理のメインは、鶏天を  
トマトと山椒のドレッシングを  
かけて、さっぱりした料理に、  
副菜には、ナッツやレーズンを使  
い、食感の変化を楽しんでいただ  
けるよう仕上げました。この  
料理1食の食塩相当量は2.2gで、  
薄味でも食べやすくしています。

## ～ 減塩習慣のすすめ～

皆さんは、1日にどれくらいの塩分を口にしておられますか？

日本人の高血圧の主な原因は、食塩の摂りすぎです。高血圧が進んで動脈硬化になると、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中などになりやすくなるので予防が大切です。日本人の食事摂取基準の目標量は、男性 7.5g未満、女性 6.5g未満です。健康で過ごすために、自身の食習慣を振り返り、食生活を見直してみましょう。

### 《塩分の摂りすぎを防ぐための食生活のコツ》

#### 選ぶ時

- ◎加工食品の食塩量に気をつける！漬物や練り製品、加工品などは、小さいサイズのものを選ぶ。
- ◎外食や弁当などの表示で食塩量を確認する！丼やパスタなどの単品ではなく、定食など表示を参考に選ぶ。
- ◎低塩の調味料を使用する！減塩タイプの醤油や味噌、だしなどを活用する。

#### 作る時

- ◎だしの旨味で薄味でもおいしく！かつお、昆布、干し椎茸などのうま味成分を効かせる。
- ◎香り、酸味、辛味を使ってアクセント！大葉やしょうが、レモン、カレー粉など
- ◎おかずの組み合わせにメリハリを！全て薄味にするのではなく、メインに塩味を効かせ、その他は、薄味でも食べられるものを組み合わせる。

#### 食べる時

- ◎調味料は、かけるよりつける！お刺身を食べる際は、小皿に醤油を入れ、つける程度に。
- ◎麺類の汁は全部飲まない！麺類の汁は全て飲みほさないで残す。1～2gほど塩分を減らすことができる。
- ◎料理は適温で！熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べることで、おいしく食べられる。

様々な減塩の工夫でバランスのとれた食生活に！



3 すべての人に健康と福祉を  
テスティバルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsの取り組みをスタートいたしました。



4 質の高い教育をみんなに  
テスティバルグループ  
ホームページアドレス  
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 281