



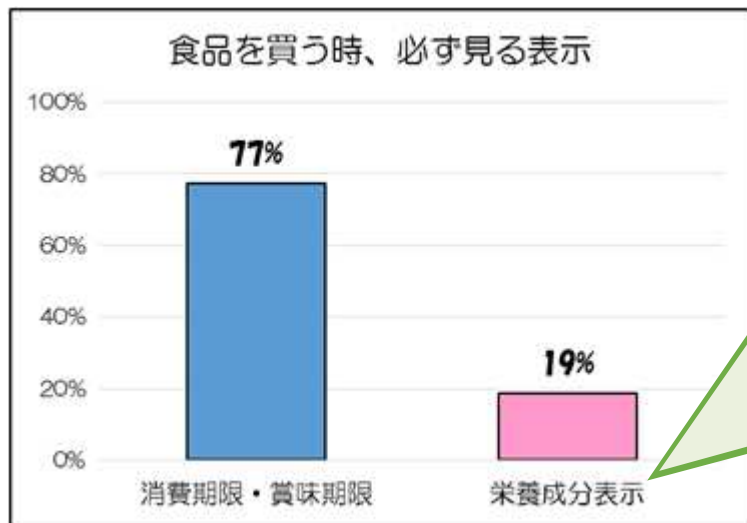
知っていますか？

美里町の「食育推進計画」その

皆さんは食品を購入する際に気を付けていることはありますか？

町の食育推進計画では、重点項目の一つに「食の安全・安心に配慮した食育」を掲げ、食の安心安全に関心を持つ人が増加するように、情報提供等に努めています。

消費期限・賞味期限は約8割の方が気を付けているものの、栄養成分表示まで注意して見ることは少ないようです。



平成27年町民健康調査より



栄養成分表示とは？

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

加工食品や惣菜
など容器包装された
食品には、左図の5
項目が必ず表示され
ています。生活習慣
病予防にも深く関わ
る重要な成分ですの
で、要チェックです！日本人は塩分を摂り過ぎている傾向にあります。宮城県の男性においては塩分摂取量ワースト1位 11.5 gと、目標より約4 g多い状態です。塩分の摂り過ぎによる生活習慣病の発症やその重症化を防ぐため、2020年より塩分の摂取目標量が以下のように変更されました。

平成28年県民健康・栄養調査より

～塩分の摂取目標量～

	(2015年)	(2020年)
成人男性	8.0 g	→ 7.5 g
成人女性	7.0 g	→ 6.5 g

幼児は
大人の半分程度が
目安です！！食品表示を上手に活用して食品を選ぶことで、健康増進・維持に役立ちます。
期限だけでなく、栄養成分表示や原材料など様々な情報にも目を向けてみませんか。

香辛料やだしを
効かせて適塩生活！



野菜をおいしく食べるヒント



～簡単なレシピで食卓にプラス1品野菜の料理を並べましょう！～

夏野菜カレーマリネ

エネルギー38kcal 塩分0g

【材料(4人分)】

なす 2本(約160g)
いんげん 70g(約1/2袋)
エリンギ 1パック
ごま油 小さじ1

《マリネ液》

カレー粉 小さじ1/2
穀物酢 大さじ1
レモン汁 大さじ1/2
砂糖 大さじ1

【作り方】

さやいんげんはスジを除いて3等分、なすは1cm厚の輪切り、エリンギは短冊切りにする。

を耐熱容器に入れてかき混ぜ、ラップをする。電子レンジ(600W)で20秒ほど加熱し、再度よく混ぜる。
フライパンにごま油を熱し、を中火で焼く。全体に火が通り、両面に少し焦げ目が付いたら火を止める。
焼き上げた野菜を で和え、10分ほどおいて完成。



マリネ液は塩分不使用！
カレー粉の分量を小さじ1に増やすと、もっとスパイシーな味付けになります。
ズッキーニなど、他の野菜でもお試しください♪



町の食育情報は
こちらから！



問合せ：美里町健康福祉課
栄養士 ☎32-2945

オクラとトマトのおかか和え

エネルギー20kcal 塩分0.1g

【材料(4人分)】

オクラ 1袋(約100g)
トマト 中1個(約150g)

めんつゆ 大さじ1
(ストレート)
かつお節 2パック(約4g)

【作り方】

トマトはヘタ部分を除き、2cm程度の角切りにする。
沸騰湯で1分程度茹で、粗熱をとったオクラはヘタを除き、3mm幅くらいに切る。
、 、 を和えて完成。



かつお節の香りに食欲をそわれます。
大人用には、みじん切りにした大葉を加えると、爽やかな味が楽しめます。

【コラム：塩分摂りすぎの救世主、カリウム！】

野菜や果物に多く含まれる、カリウムの特徴をご紹介します。
余分な塩分(ナトリウム)を排出

血圧を下げる・むくみを改善する効果があります

カリウムは水溶性

逃さず摂るには、生食や電子レンジ調理がオススメです。スープの場合は具沢山にすることで、塩分控えめ・カリウム豊富となります。

