

11月

塩味ってなに？



体の塩類バランスを整える味です。

このため、塩が欠乏すると・・・

★食欲がなくなる

★やる気が出なくなる

塩味は体内の水分量や濃度を一定に保ち、血圧を安定させて、私たちの体を守ってくれる働きをする味なのです。



しかし、塩分のとりすぎには注意しましょう。

塩分をとりすぎると・・・

◆高血圧、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞の引き金になってしまう

◆塩味に対する慣れは早くからでき、一生続く

◆離乳食からの食習慣で、どんどんエスカレートしていく

【食塩摂取基準値（日本人の食事摂取基準より）】

成人男性	7.5g/日	成人女性	6.5g/日
1歳～2歳	3.0g/日	3歳～5歳	3.5g/日
6歳	4.5g/日		

※できるだけ1日の摂取量は上記の値内にしましょう。

こんなにも含まれている塩

（あくまでおおよその目安です）

※味付けだけでなく、食品や調味料に含まれている塩にも気を付けましょう。

- | | |
|----------------|----------------|
| • カップラーメン…4～6g | • ハンバーガー…1.9g |
| • 塩さけ（1切れ）…5g | • 梅干し（1個）…2.1g |
| • たらこ（1腹）…4g | • ハム（1枚）…0.6g |
| • 即席みそ汁…2g | • 食パン（1枚）…0.8g |
| • たくあん（3枚）…2g | |

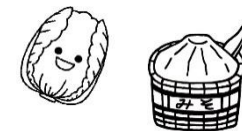
【調味料に含まれる塩の量（おおさじ1杯）】

- | | |
|----------------|---------------|
| • 塩…15g | • みそ…1.0～2.0g |
| • しょうゆ…3g | • ケチャップ…0.5g |
| • ソース…1.2～1.8g | |



薄味でもおいしく！だしを使用したメニュー

～ 白菜と豚肉の味噌煮 ～



【材料（大人4人分）】

- | | | |
|----------------|-------------|------------|
| • 豚肉 100g | • 白菜 1/4カット | • しめじ 1房 |
| • 花かつお（だし用） 適量 | • みそ 大さじ1 | • 三温糖 大さじ1 |

【作り方】

- ① 豚肉、白菜を食べやすい大きさに切ります。しめじは小房に分けます。
- ② 沸騰させたお湯の中にかつお節を入れ、一煮立ちしたらかつお節を取り出します。
- ③ 2の中に豚肉を入れ、火が通ったら白菜としめじを入れやわらかくなるまで煮ます。
- ④ 調味料で味付けをしたら、出来上がりです。