



## 子どもの頃から薄味に慣らしましょう

調理に欠かせない『塩』は、古くからの保存料でもあり、体にとっても不可欠なものです。しかし、過剰に摂取すると、大人になっての高血圧や循環器病などの生活習慣病の原因にもなるため、子どもの頃から『薄味』を心がけましょう。薄味でおいしく食べることは、生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」での食塩摂取目標量は、健康な成人男性で7.5g未満、3～5歳児の男児で、成人男性の半分の3.5g未満となっています。

〈食塩摂取目標量〉

	男性	女性
1～2歳	3.0g未満	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
30～49歳	7.5g未満	6.5g未満

### \* ナトリウムと食塩相当量の関係 \*

食塩相当量(塩分)は「食塩相当量」として記載されている商品もありますが、ナトリウム量として書かれている事が多くあります。

～ナトリウムを食塩相当量に変換する計算式計算方法～  
 $\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$

「ナトリウム量 約400mg＝食塩相当量1g」と覚えておくと便利です。

主要栄養成分	1袋(81g)当たり	(当社分析値)
エネルギー	483 kcal	炭水化物 37.6g
たんぱく質	3.8g	ナトリウム 330 mg
脂質	35.3g	食塩相当量 0.8g

### ★食品や料理に含まれる食塩相当量★

 食パン(1枚60g)0.8g	 ウインナー(1本20g)0.5g	 ロースハム(1枚15g)0.4g	 プロセスチーズ(1切れ20g)0.6g
 ラーメン(一人前)8.0g (汁のみ)7.0g	 ピザパイ(一人前)1.2g	 牛丼(一人前)5.0g	 焼きそば(一人前)4.0g

### ★減塩のポイント★

- みそ汁はダシをとって具だけにする
- 麺類などの汁は、全部飲まない
- ナトリウムを排泄してくれるカリウムの多い食品を摂る(野菜・いも類・果物など)



- 香りや風味を利用する(大葉・ねぎ・パセリ・レモン、ゆずなどの酸味、ごまなど)
- しょう油や食塩だけでなく、砂糖も一緒に減らす
- かつお節などの旨味を利用する



# 2月3日は節分

節分とは字の通り季節の変わり目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を節分といいます。現在は立春の前日が「節分」としてその風習が受け継がれています。

節分にまく豆には邪気を払う力があるとされています。炒った豆を使うのは、生豆を使って豆まきをして拾い忘れた豆から芽が出ると、再び悪鬼が芽を出してやってくるので良くないと言われているからです。



## 大豆の栄養



- たんぱく質が豊富…肉や魚に匹敵するほどのたんぱく質が含まれているため、「畑のお肉」とわれています。
- ビタミン類、カリウム、鉄分、カルシウムなどが豊富
- 脂肪…コレステロールが低いのが特徴
- アミノ酸「大豆ペプチド」…肉体疲労、脳疲労、両方の回復に役立ちます。免疫カアップによる風邪、インフルエンザ予防も期待できます。
- 総コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌を増殖させる作用のあるオリゴ糖、コレステロールなど血中脂質の低下が期待できる大豆サポニン、骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれるイソフラボンといった多くの機能性物質が含まれています。

## 大豆製品の紹介



豆腐



納豆



油揚げ



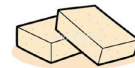
厚揚げ



おから



豆乳



高野豆腐



きなこ

普段の食事に大豆製品を取り入れ、寒い2月を乗り越えましょう！

## ♪大豆を使った保育園メニュー♪

子ども約4人分 … ご家庭でアレンジして新たな発見をしてください！

### ～ ひじきと大豆の卵とじ ～

- 豚かた肉…100g    • 玉葱…100g    • 人参…40g
- ひじき … 2g    • 水煮大豆…40g    ほうれん草…40g
- サラダ油 … 4g    • 砂糖…5g    • 醤油…16g
- 水…適量    • 卵…1～2個

1. 豚肉は一口大、玉葱・人参は千切りに切る。  
ひじきは戻して、長ければ包丁を入れる。  
ほうれん草は茹でて2cm長さに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、人参、玉葱を炒める。
3. 水、砂糖、醤油、大豆、ひじきを加えて煮る。
4. 火が通ったらほうれん草を加え、ひと煮立ちさせて卵でとじる。

水煮大豆を高野豆腐に替えても美味しく食べられます。  
高野豆腐は戻してから食べやすい大きさに切ってください。  
刻んだ高野豆腐を購入すると、切る手間が省けますね。

### ～ きなこトースト ～

- 食パン…6枚切り2枚
- きなこ…10g    • 砂糖…10g    • バター…20g

1. バターは室温に戻して柔らかくしておく。
2. ボウルにバターを入れてよく練り、クリーム状に白っぽくなったら砂糖ときなこを加えてさらによく混ぜ合わせる。
3. パンに②を塗り、オーブントースターで焼く。
4. 焼きあがったら食べやすい大きさに切る。

簡単な手作りおやつのご紹介です。  
「きなこ」を「すりごま」に替えても美味しいですよ。

### 今日は何の日???

2月22日

おでんを食べる時に「フーフーフー」と息を吹きかける事から、「フー(2)フー(2)フー(2)」の語呂合わせで、この日がおでんの日となりました。お家でも作ってみませんか？