



考えよう
続けよう
減塩

えん

きよたっこ塩活通信

令和 7 年 10 月 20 日

札幌市立平岡中央小学校

減らして **減塩！！** 増やして **減塩！？**

ミネラルにとって **二刀流！**

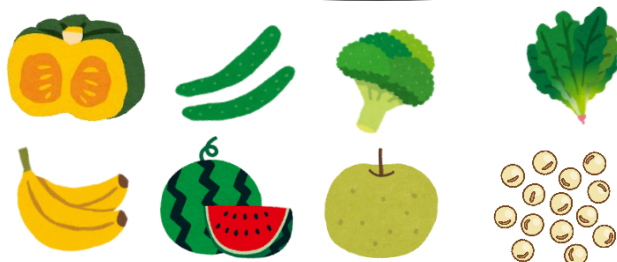
塩を減らすだけが減塩じゃない！？
どんな方法があるのか一緒に見てみよう！

えんちゃん



カリウムの多い食品をとろう！

カリウムの多い食べもの

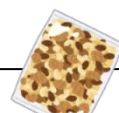


- ・野菜
- ・果物
- ・豆など

カリウムはたくさん
といすぎた塩を
体の外に出して
くれるはたらきが
あります。

にゅう

乳・ゴマで「コクうまっ」！



- ① ごまの香りやコクで、使う調味料を減らすことができ、減塩になります。
- ② 和食に牛乳などを加えることで、味の深みが増し、同時にカルシウムもとることができます。
- ③ ナッツの香ばしさで、味が出て調味料が減らすことができます。

②のような料理のことを
「乳和食」と言います！

温度でも減塩！？

冷たいハム
まい
10枚

ラーメン
まい
1杯

塩の量が同じ！

冷蔵庫から出したばかりのハム、10枚も食べると、とてもしょっぱいですね。熱々のラーメンは、あまり塩味を感じません。

食べものは温かい状態で食べるより、冷たく食べるときの方が塩の味を感じやすくなっています。味見をするときは、食べるときと同じ熱さ・冷たさだと、余計な塩を使わなくてよくなります。

塩を減らすだけが減塩じゃないことがわかったね！

『きよたっこ塩活通信』では、塩についてわかりやすくお伝えしていきます。次の通信が最終号です！お楽しみに！





えんかつ きよたっこ塩活レシピ

生涯にわたって健康的な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

清田区栄養教諭・栄養士ブロックでは、今年度から『きよたっこ^{えんかつ}塩活』を取り組んでいきます。

ご家庭向けに減塩のレシピを紹介していきますので、お子さんと一緒に作って、楽しい食卓を囲んでみませんか。

おすすめ！ コクうま料理！

さばのミルク味噌煮 材料（4人分）

A	・さば	4 切
	・味噌	大さじ 1
	・酒	大さじ 4
	・砂糖	大さじ 1
	・一味唐辛子	少々
	・牛乳	200 ml

<作り方>

- ① 鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぐ。
- ② 火にかけてふつふつとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で 10 分煮てそのまま冷やす。

この献立の塩分は
0.83g

豆乳いり担々麺 材料（4人分）

B	中華麺	4 玉 (440g)
	長ねぎ（白い部分）	40 g
	小松菜	200 g
	豚肉	200 g
	生姜	12 g
	にんにく	4 g
	甜麺醬	大さじ 2
	酒	大さじ 2
	一味唐辛子	1.2 g
	<スープ>	
	白すりごま	大さじ 2 2/3
	豆乳	320 c c
	とりがらスープ	小さじ 2
	水	480 ml
	ラー油	適量

<作り方>

- ① 長ねぎは小口切りにし、水でさらす。小松菜は 3 cm くらいに切り、レンジで加熱し水にさらす。
- ② 鍋にBの材料を入れよく練り、火にかけ肉そぼろを作り、別の器にあげ冷ます。
- ③ 鍋は洗わずに、水、白すりごま、鶏がらスープの素を入れ火にかけ、ふつふつとしてきたら豆乳を入れ、沸騰する直前で火を止める。
- ④ 中華麺をゆで、水をきり器に盛り、肉そぼろ、小松菜、長ねぎをあしらいい③の汁をかけてできあがり。

★減塩ポイント！★

和食などに、今まで合わせることのなかった牛乳などの乳製品を加える『乳和食』という分野は 10 年ほど前から出てきた料理法です。コクが出るだけではなく、減塩になり、カルシウムも摂れるという二刀流に注目です。

この献立の塩分は
1.9g

「乳和食」聞きなれない言葉と不安に思った方も多いかもしれません。一見合わないと思われた方……ぜひお試しを！

今月の塩活ポイント 『野菜で塩活！』

野菜に多く含まれているカリウムには、体の中の塩分（ナトリウム）を調整してくれる働きがあるので、塩活には欠かせません。また、野菜を食べることで、色々な種類のビタミンや食物繊維を摂ることもできます。好き嫌いせず、野菜もしっかり食べましょう。