



# えんかつ きよたっこ塩活通信

## 『減塩』を毎日の食事に！

### 塩のはたらき

塩は血液の中に存在し、私たちが健康な生活を送るためになくてはならない物です。

しかし、体の中に入る塩が捨てる塩より多くなると、体に悪い影響が出ます。

減塩についていろいろと学んできましたね。毎日の食事の中で気をつけていくことが大切です。



えんちゃん

そのためにも **減塩** が大事！

### 減塩クイズ

#### Q1

次の3つの中で、おいしく減塩する時に活躍する調味料は、どれでしょう。

- A うすくちしょうゆ
- B ノンオイルドレッシング
- C 酢



#### Q2

次の3つの中で、塩分が一番多い料理は、どれでしょう。

- A カレーライス
- B ラーメン
- C ハンバーガー



#### Q3

次の3つの中で、摂り過ぎた塩を体の外に出す働きがある食べ物はどれでしょう。

- A ごはん
- B 野菜
- C 卵



減塩は毎日の生活に取り入れて続けていくことで、健康な体作りにつながるんだね。これからも塩の量を考えて、工夫して食べていこうね。

『きよたっこ塩活通信』では塩との上手な付き合い方についてお伝えしてきました。今回は最終回です。またいつかお会いしましょう！

### 減塩クイズの答え

Q3 の答え  
Bの「野菜」です。  
野菜に含まれるカリウムは、余分な塩分を体の外に出す働きがあります。

Q2 の答え  
Bの「ラーメン」です。  
塩分が多い料理ですが、スープを半分残すことで、減塩することができます。

Q1 の答え  
Cの「酢」です。  
酢を使うことで、塩分が少なくなるためおいしく食べることができます。



# えんかつ きよたっこ塩活レシピ

将来にわたって健康的な生活を送るためにも、中学生のうちから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『きよたっこ塩活』を取り組んできましたが、今回が最終回となります。これからもお子さんと一緒に、減塩を心がけて楽しい食卓を囲んでいただけたらと思います。

ソースを  
飲みきらない  
ようにする...

この献立の塩分は

**1.3g**

牛乳・豆乳でコクうま！

## パスタクリームソース

### 材料(4人分)

・スパゲティ	4人分
・ベーコン	30g
・小松菜	60g
・玉ねぎ	300g
・たまごだけ	40g
・小麦粉	20g
・バター	6g
・油	10g
・チーズ	20g
・牛乳	80g
・スキムミルク	20g
・豆乳	40g
・白みそ	4g
・塩	少々
・白こしょう	少々
・白ワイン	少々
・豚骨スープ	300ml

### 作り方

- ① 小麦粉・バター・油でホワイトルウを作る。  
※ 耐熱容器にバターと小麦粉と牛乳を入れ、電子レンジで40秒ずつかき混ぜながら3回加熱すると簡単に作ることができます。
- ② ベーコンはせん切り、玉ねぎは5mmのうす切りにし、たまごだけは小さくほぐしておく。小松菜はざく切りにしてゆでて冷ます。
- ③ ベーコンをから炒りし、玉ねぎを入れよく炒める。
- ④ たまごだけ・スープを入れて煮る。
- ⑤ 火を止めて、チーズ・豆乳・スキムミルク・ホワイトルウを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ 白みそ・塩・白こしょうを入れて味をととのえる。
- ⑦ 白ワインと小松菜を入れて仕上げ、ゆでたスパゲティにかけて出来上がり。

### ★減塩ポイント★

給食のクリームソースパスタは、白みそを入れるのがポイントです。また、牛乳と豆乳のコクで、塩分が少なくてもおいしく食べられます。ミートソースやトマトソースに比べて、給食に登場する回数が少ないですが、ひそかにファンの多いメニューです。ぜひご家庭で給食の味をお試しく下さい。

## 今回の塩活ポイント『減塩は習慣！毎日続けよう！』

減塩を上手に続けるためには、「食材・食品を選ぶ」「調理する」「食べる」といったステップに分けて、それぞれの減塩ポイントを少しずつクリアしていき、徐々に習慣にしていくことが大切です。

