



げんえんへん
減塩編

おいしいってな～に？
ちょっとの工夫でもっとおいしく

発見！親子de にじいろクッキング



主催・監修：慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアムTeamRose(女性の研究チーム)
共同企画・協賛：NPOラサーナ／協力：株式会社empheal・慶應義塾大学環境情報学部 中澤研究室

illustration by katoyuko

子ども味覚力向上委員会

きょう りょうり
今日の料理、おいしそうだね！

発見！とりカラポーン♪



ふあふあ雲のスープ



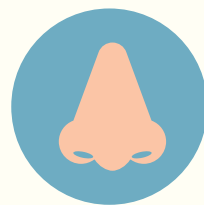
にじいろ☆ライス



おいしいって、どこでかんじるのかな？
まるをつけてみよう。いくつでもいいよ。



☐ め
目



☐ はな
鼻



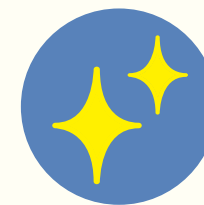
☐ みみ
耳



☐ した
舌



☐ くちびる
唇



☐ ふんいき
雰囲気



☐ た
その他



きほんのあじはいくつあるの？
どんなやくわりがあるのかな？



1
(うまみ)

●
ふはいぶつ
腐敗物の
シグナル

2
あまい
(かんみ)

●
どくせい
毒性の
シグナル

3
しょっぱい
(えんみ)

●
しつ
タンパク質の
シグナル

4
すっぱい
(さんみ)

●
とう
糖の
シグナル

5
にがい
(にがみ)

●
ミネラルの
シグナル

えんみ 塩味は、どうとればいいのかな？

- ^{みず}水と^{しお}塩は^{いのち}命にかかわる^{たいせつ}大切なもの。
- でも^{しお}塩を取りすぎると、^{こうけつあつ}高血圧などの^{びょうき}病気の^{げんいん}原因になるよ。
- ^{しお}塩を^{はか}図るものさしを、「^{えんぶんけい}塩分計」といいます。
- ^{あじ}うま味を使うと、^{すく}少ない^{えんぶん}塩分でもおいしい料理ができるよ。
- ^{いえ}家でも、^{あじ}うま味を使って^{げんえん}減塩でおいしい料理をつくってみよう。



いろいろな食品に含まれる塩分の取りすぎは病気の原因！

● ちょうどよい塩の量は1食2.5g未満。

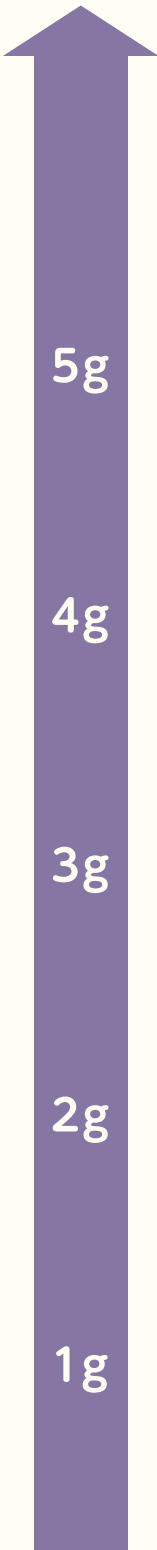
ひとつまみくらい。
塩分計で計ることもできる。

● 好きな料理に、どのくらいの塩分があるか調べてみよう。

好きな料理

塩分量

g



塩分に多い食品・料理に注意

きつねうどん 1人前 塩分5.3g	にぎり寿司 1人前 (しょうゆ込み) 塩分5.0g	カップめん1個(100g) 塩分5.5g
天丼 1人前 塩分4.1g	カレーライス 1人前 塩分3.3g	塩づけ 一切れ(40g) 塩分3.5g
梅干し 1個(10g) 塩分2.0g	ハム 3枚 塩分1.5g	味噌汁 1杯 塩分1.5g
ポタージュ1杯 塩分1.2g	あじの開き 小1枚(60g) 塩分1.2g	

げんえん 減塩のコツ ちょっとの工夫でもっとおいしくなるコツ知ってる？



新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理



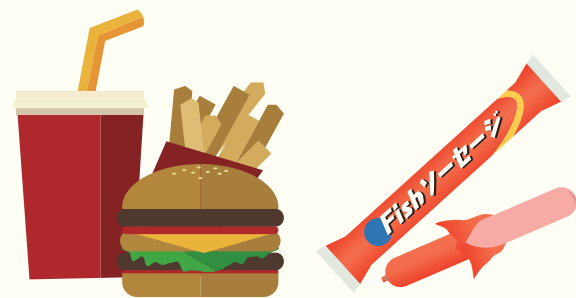
**香辛料・香辛野菜や
果物の酸味を利用する**
コショウ・七味・生姜・柑橘類の
酸味を組み合わせる



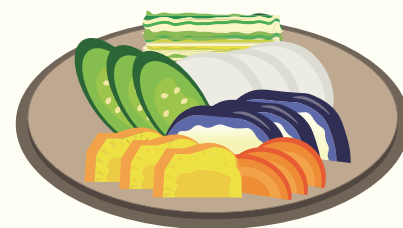
低塩・無塩の調味料を使う
トマトケチャップ、マヨネーズ、
うま味調味料、ごま油などを上手に使う



具沢山の味噌汁とする
同じ味付けでも減塩できる



外食や加工食品を控える
目に見えない食品が隠れている



つけものは控える
浅漬けにして、できれば少量に



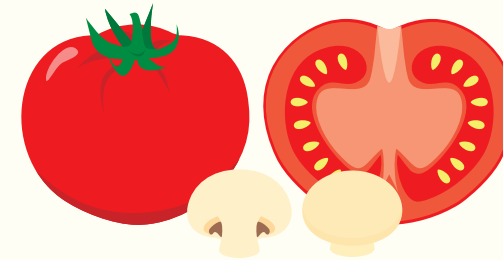
むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う



めん類の汁は残す
全部残せば2～3g減塩できる

くふう げんえん とも ちょっとした工夫で減塩&おいしい雲のふわふわスープをつくろう！

ふわふわ雲のスープ

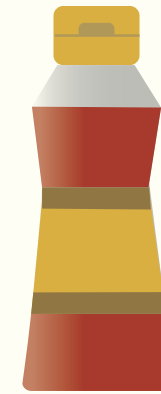


レッツ
トライ★
アイテム

完熟トマト

マッシュルーム

新鮮な食材を用いる



レッツ
トライ★
アイテム

ごま油

香辛料・香辛野菜や
果物の酸味を利用する



レッツ
トライ★
アイテム

+

うま味調味料

低塩・無塩の調味料を使う

げんえん
減塩でおいしい にじいろの料理！

えいよう あじ いろ ふんいき しょうじ くふう
栄養、味、色、雰囲気などバランスをよい食事を工夫しよう

いえ げんえん りょうり くふう
家でも、減塩でおいしい料理を工夫してみよう。

にじいろ☆ライス



エネルギーのもと

ごはん・あぶら・さとう・かたくりこ



血や肉になる

とりにく・たまご・のり

体の調子を整える

レタス・パプリカ・トマト
コーン・マッシュルーム

ミカクリストチェック！



基本^{きほん}の味^{あじ}は、全部^{ぜんぶ}で
いくつありますか？

つ



塩^{しお}を取りすぎるとどんな
病気^{びょうき}になりますか？



塩^{しお}は、子供^{こども}の場合^{ばあい}、1食^{しょく}で
何^{なん}g未^み満^{まん}がよいですか？

g



減^{げん}塩^{えん}でおいしく食^たべるために、どんなくふうがありますか？
