

# レモンを使った減塩給食

「家庭でもレモンなどの柑橘や酢の酸味を減塩に生かしましょう」

平成 30 年 9 月 26 日 (水)



## 【放送資料】

### レモン効果でおいしく減塩

「人間の体に一日に必要な塩分量」は、どのくらいでしょう。一日たったの1gという研究結果もあるそうですが、実際はどのくらい食塩をとっていると思いますか。平成24年の調査では、岩手県の大人の男の人は一日に12.9g、女の方は11.1g食塩をとっているそうです。多いですね。

食塩を取りすぎると体は、どうなるんでしょう。血圧が高くなり、それが続くと血管の壁が硬くもろくなり、脳卒中などの病気を引き起こすことがあります。

今のうちから、薄味の習慣をつけましょう。味付けを薄くすることを減塩といいます。食べ物が持っている、本来の味を感じられる味付けがいいですね。上手に減塩するには、香りのいい、ごまやくるみ、ミツバやシソ、しょうがなどと組み合わせる方法があります。きょうの「ゆで豚のさっぱりサラダ」は、レモンの香りでおいしく減塩しています。