



今日の給食

8月28日 (水)



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、女の人は11.1g食塩をとっているそうです。

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、それが続くことで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。食事のほか、しょうゆせんべいやポテトチップスなど、しょっぱいおやつを食べすぎにも気をつけましょう。

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ますが、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、ミツバやしそ、しょうがなどと組み合わせる方法があります。きょうの「シャキシャキサラダ」は、レモンの香りでおいしく減塩しています。

