

左からよんでも…
うどん うんどう
右からよんでも… **サポート**

年末年始には年越しそばやおせち料理など、日本の伝統的な食文化を楽しんだ方も多いと思います。「和食」は食塩が多くなりやすく、日本人の食塩摂取量は多い傾向です。食塩の摂りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わります。血圧が気になる人だけでなく、みなさんで減塩に取り組んでみませんか。

あなたも減塩にチャレンジ!!

1日の食塩摂取量

	目標値	平均摂取量
男性	7.5g <small>※1 未満</small>	約11g <small>※2</small>
女性	6.5g <small>※1 未満</small>	約9g <small>※2</small>
高血圧の方	6g <small>※1 未満</small>	

※1 日本人の食事摂取基準（2020年版）

※2 令和元年国民健康・栄養調査報告

旨味、酸味で
薄味でも美味しく

調味料は
使い過ぎない

加工食品は
控えめにする



汁物は具沢山に
麺類の汁は残す

減塩調味料を
上手に活用する

香辛料を使って
味にアクセントを

【簡単レシピ】ほうれんそうのお年玉子(落とし卵)ココット

カレー風味



★作りやすい分量（2人分）

ほうれんそう	1束
薄切りベーコン	1/2枚
カレー粉	小さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1/2
卵	2個
粉チーズ	適量
粗びきこしょう	少々

（1人分） エネルギー：130kcal たんぱく質：11.0g 脂質：8.0g 炭水化物：6.1g 食塩相当量：0.6g

★作り方

- ①茹でたほうれんそうを5cm幅に、ベーコンを1cm幅に切る。
- ②ほうれんそう、カレー粉、めんつゆ（2倍濃縮）を全体に混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。
- ③中央を少しくぼませて卵を割り入れ、ベーコンを散らす。
- ④オーブントースターで8～10分ほど加熱し、仕上げに粉チーズ、粗びきこしょうを振りかける。

【栄養情報】

カレー粉やこしょうなどの香辛料は、香りがよく、味にアクセントが出るため、塩分を控えた料理でも満足のいく仕上がりにすることができます。アレンジでナツメグを少々振りかけたり、おろしにんにくを少し混ぜ合わせても塩分控えめのまま美味しくいただけます。



1日3食 まず野菜！！

野菜deクロスワード

STEP1
タテとヨコのカギを
解いて、クロスワード
を完成させよう！

STEP2
カギになる野菜を食べ
たらチェック☑️しよう！



野菜を食べて
新年も健康に
過ごそう♪

				1							
4			B	C	3		A	E			
5		2					F				
6	D										
				答え	A	B	C	D	E	よ	F

タテのカギ

- 1 春の七草では別名「すずしろ」という。葉に近い上部分は甘味が強く、先端の下部分には辛みがある。
水炊き鍋や焼き魚に添えて♪
- 2 輪切りにするとシャキッとした食感で、断面には穴が複数空いているのが特徴的。
すりおろすとトロツとして料理のとりみづけにもなる！
- 3 濃い緑色で細長く、表面がトゲトゲしている。みずみずしく歯切れがよい。
皮に張りがあり、トゲが痛いくらいにとがっているものが新鮮な証拠☆

ヨコのカギ

- 3 春と冬が旬で、春は葉の巻きがふんわりしていて軽く、冬は葉がしっかり巻かれてずっしり重い。
冬が旬のオススメの調理法は煮込み料理。加熱すると甘みがし、かさが減るのでたくさん食べられる♪
- 4 円筒型で外葉は緑色、中は黄緑～黄色がかっている。定番の鍋物や漬物などによく使われる。
クセがなくあっさりした味わいで、水分が多く低カロリー☆
- 5 冬が旬で、寒さで甘みが増す。栄養価が高い緑黄色野菜で、特に鉄分が多く含まれている。
うどんうどんサポートVol.22のレシピにも使われている♪
- 6 春が旬で、旬の時期以外では水煮でパック詰めされたものを年中手に入れることができる。
ラーメンによくのっている「メンマ」の正体！

クロスワードの答えは2月号に掲載します！