

# 左からよんでも... うどん うんどう サポート 右からよんでも...

Vol.36  
2023年 3月 19日  
香川県

## 東讃保健福祉事務所での食育の取組

今年度、東讃保健福祉事務所では県民の減塩への関心を高めることを目的に「減塩レシピコンテスト2022」を開催しました。応募のあった48作品から、最優秀賞に輝いたレシピを紹介します！



減塩レシピ  
コンテスト 2022  
最優秀賞

## 『塩こんぶで簡単!!鯛のトマト煮』

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー:322kcal たんぱく質:22.8g 脂質:20.1g  
炭水化物:11.5g 食塩相当量:0.6g

### ▼材料(1人分)

|          |          |
|----------|----------|
| ・真鯛切り身   | 1切       |
| ・トマト     | 1個       |
| ・にんにく    | 1かけ      |
| ・オリーブオイル | 大さじ1     |
| ・塩こんぶ    | 1つまみ(3g) |
| ・白ワイン    | 25mL     |
| ・ローズマリー  | 1本       |

塩こんぶや鯛、  
トマトのうま味成分で、  
少ない塩分でもおいしく  
食べられるよ!



### ▼作り方

- ① にんにくをみじん切りにして、オリーブオイルを入れたフライパンで加熱して香りを出す。
- ② ①に真鯛、白ワインを入れ、その周りに食べやすい大きさに切ったトマトを入れる。
- ③ 塩こんぶとローズマリーを真鯛の上のせて強火にし、白ワインのアルコールを飛ばす。
- ④ 蓋をして弱火で8分ほど煮込み、火が通れば完成。

## 減塩レシピコンテスト2022

募集時期 令和4年8月15日~9月30日

対象 東讃管内(さぬき市・東かがわ市・三木町・直島町)在住・在勤・在学中の小学生以上

### レシピの条件

- ・オリジナルレシピであること
- ・塩分を減らす工夫がされていること
- ・一般に入手できる食材を使用すること
- ・手軽に作れること



その他の入賞作品についても  
東讃保健福祉事務所のHPに掲載  
していますので、ぜひご覧ください!

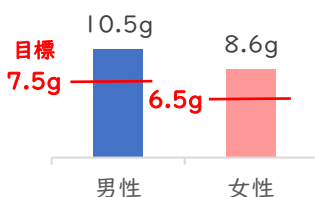


## 香川県民は食塩のとり過ぎ!? あなたは食塩をとり過ぎていませんか??

日本人の1日の食塩摂取目標量※は、  
男性(15歳以上) 7.5g 未満  
女性(12歳以上) 6.5g 未満

※「日本人の食事摂取基準2020」より

### 香川県民の1日の食塩摂取量※



高血圧の人は  
6.0g 未満が  
目標です

※平成28年県民健康・栄養調査より(20歳以上)

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、  
心疾患や脳血管疾患、腎臓病などの原因にも  
なるため、気を付けましょう。

## 《減塩のコツ》

### ●うどん、ラーメンなどの麺類の汁は残す



スープを残せば  
約2~3g減!

### ●うま味を効かせる

だしなどのうま味をしっかり効かせることで、少ない塩分でもおいしく食べられます。



### ●香辛料、香味野菜などを使う

辛味の効いた香辛料や、香りの強い香味野菜などは、料理のアクセントになります。

香辛料...カレー粉、しょうが、わさびなど

香味野菜...しそ、みょうが、ねぎなど

種実類...ごま、ピーナッツ、くるみなど

