

Healthy.3

9 月号

「塩分について考えよう」

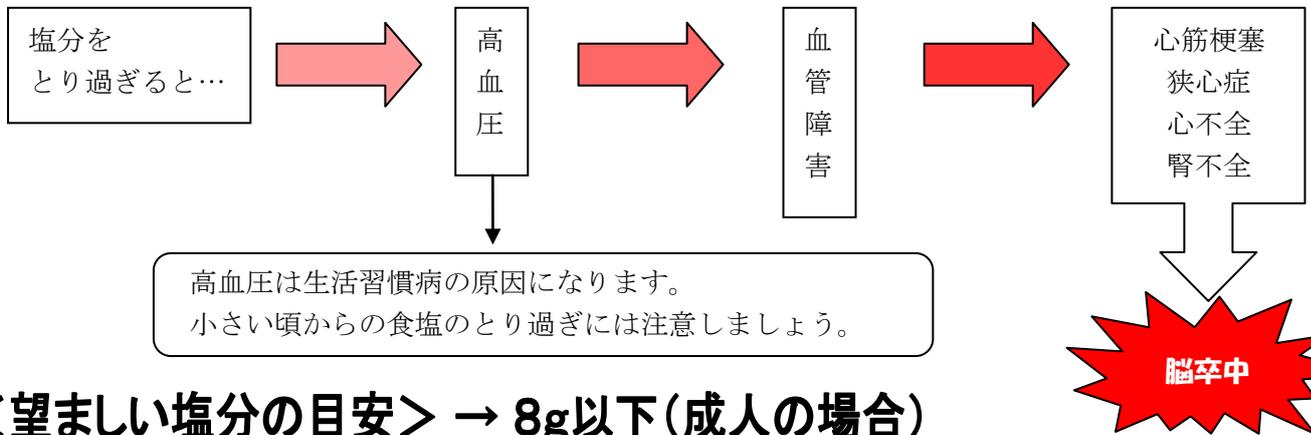
= 塩ってなに? =

日本では、塩は海水から作られます。主な成分は塩化ナトリウムです。

塩分のはたらき

- ★ 体液の浸透圧を維持する。
- ★ 水分の代謝や神経の伝達に関係がある。

塩分のとり過ぎには注意！



<望ましい塩分の目安> → 8g以下(成人の場合)

【Aさんのある一日の食事をみてみると・・・】

() 内は塩分量

朝食	昼食	おやつ	夕食
ごはん みそ汁 (1.3g)  卵焼き (0.4g) おひたし (1.0g) たくあん2切れ (1.5g)	ラーメン (5.1g) ぎょうざ3個 (1.2g) 	ジュース ドーナツ (0.4g) ポテトチップス 1/2袋 (0.5g) 	ごはん 焼き肉 (1.7g) ナムル (1.1g) ベークドポテト (0.2g) 

1日の合計塩分量は14.4gにもなってしまう、とり過ぎです！

濃い味の食べ物のとり過ぎには気を付けましょう！

= 地場産物を知ろう！ = いちじくを使った料理 =

いちじくの天ぷら

【材料】(4人分)

- ・いちじく 4個
- ・小麦粉 適宜
- ・のり 4枚
- ・卵 1個
- ・揚げ油 適宜
- ・冷水 適宜
- ・カレー粉、塩適宜

【作り方】

- 1 いちじくは皮をむき、縦2つに切る。
- 2 1に小麦粉を軽くまぶし、のりを巻く。
- 3 衣をさっくりと作る。
- 4 2に3の衣につけ180℃の油で揚げる。
- 5 カレー粉と塩を混ぜたものを作り、揚げた天ぷらにつけていただく。