

別府市民は 濃い味がお好み!?

目標量※1

男性：**8g**未満

女性：**7g**未満

※高血圧症の方は6g未満

別府市民の摂取量※2

男性：**15.0g**

女性：**11.3g**

※1:日本人の食事摂取基準2015年版

※2:平成28年県民健康意識行動調査

別府市は**健康寿命**(お達者年齢)が**男女とも県内ワースト2位**と短く、生活習慣病の重症者が多いなどの健康課題を抱えています。

この課題を解決するには、「**減塩**」が必要不可欠ですが、「県民健康意識行動調査」において別府市民は男女ともに食塩を摂りすぎており、**濃い味を好む**傾向がうかがえました。

「濃い味を好む」味覚をいきなり変えることはとても難しいので幼い・若い頃から少しずつ薄味に慣れ、「**薄味でも美味しい!**」と思える味覚を養っていくことが大切です。



別府市公式キッチンには
他にも「うま塩」レシピがたくさん!
毎日の食生活にご活用ください。



「湯のまち別府健康21」
キャラクター『温たま』

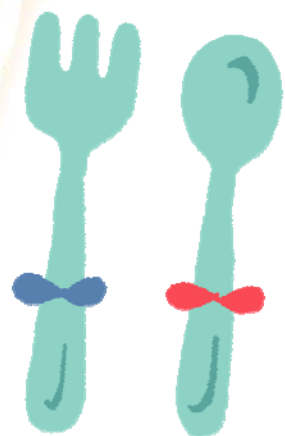
発行元

「別府市健康寿命の延伸対策庁内会議」 減塩(うま塩)チーム
()0977-21-1117 別府市健康づくり推進課

ご家庭で 給食の味を

おかわり続出！
うま塩
タコライス

レシピは
次のページを
見てね！



楽しんで みませんか？



うま塩 タコライス

山の手小学校で
大人気でした！

～学校給食ver～

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② キャベツは千切りにし、ゆでて冷水で冷やし、水気を絞る。
- ③ フライパンに油をしいて、にんにくを入れ香りを出す。合いびき肉と★を入れ、肉の色が変わったら玉ねぎを加える。
- ④ ③の肉と野菜に火が通ったら、コーンとゆで大豆を加える。
- ⑤ ☆を加え、煮詰める。
- ⑥ 5分ほど煮詰めたら、とけるチーズを加える。
- ⑦ チーズがとけたら、皿にごはん・ゆでキャベツ・⑥を盛り付ける。

【材料：2人分】

合いびき肉 …80g
 ゆで大豆 …15g
 玉ねぎ …1/2玉
 コーン（缶） …10g
 おろしにんにく …少々
 トマト（缶） …20g
 ☆ ケチャップ …大さじ1
 ウスターソース …小さじ2
 とけるチーズ …小さじ1
 カレー粉 …小さじ1/2
 ☆ 塩こしょう …少々
 赤ワイン（酒） …小さじ1
 サラダ油 …大さじ1
 ごはん …300g
 キャベツ …50g

【一口メモ】

ご家庭ではお好みでミニトマトを盛り付けるとさらに彩りよく仕上がります。

お子さんが苦手な野菜（ピーマンや人参）を具材に入れても、無理なく食べられるおいしい味付けです♪



『うま塩』とは？

「旨み」をもつ食材を「上手く」活用した「美味しい」料理をいいます。別府市の学校給食では、いりこや昆布、かつおぶしなどでしっかり天然だしをとり、旨みをきかせるなど、毎日『うま塩』を実践しています。

学校給食では塩分濃度調査も行っています！

お子さんに薄味でおいしい給食を食べてもらえるよう、定期的に汁物の塩分濃度の調査を行っています。11月の調査結果は下記のとおりです。（1.0%未満が望ましい）

| | | | |
|------|------|---------|------|
| チゲ鍋 | 0.8% | ちゃんぽん | 0.8% |
| つみれ汁 | 0.8% | けんちん汁 | 0.9% |
| みそ汁 | 0.9% | オニオンスープ | 0.7% |

【薄味でもおいしく仕上げるコツ】

天然だし



具だくさん



うま塩豚汁

～学校給食ver～



【材料：2人分】

| | | |
|-------|---|-------|
| 豚肉 | … | 60g |
| こんにゃく | … | 50g |
| ごぼう | … | 20g |
| 大根 | … | 50g |
| 人参 | … | 20g |
| 白ネギ | … | 20g |
| ケチャップ | … | 13g |
| 赤みそ | … | 5g |
| 中みそ | … | 10g |
| ごま油 | … | 少々 |
| だし | … | 300ml |

【作り方】

- ① 大根、人参はいちょう切り、白ネギは1cm厚さの斜め切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。
- ② こんにゃくは薄く切り、さっと湯通しする。
- ③ 鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、白ネギ以外の野菜とこんにゃくを加え、炒め合わせる。
- ④ だしを加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。(途中でアクをとる)
- ⑤ みそ・ケチャップを加え味付けし、白ネギを加えて、ひと煮たちしたらできあがり。

【一口メモ】

旨み成分が含まれるケチャップを使用することで、おいしさを変えずにみその量が減り減塩できます。

ご家庭でも実践！うま塩アクション

3つのかえる

① 醤油は「かける」から「つける」に変える(かえる)！



② 味付けご飯(寿司・炒飯・混ぜご飯・炊込みご飯など)と麺類は控える(ひかえる)！



③ 加工食品は控える(ひかえる)！



(②③は量や頻度を減らして、たまに楽しむ程度に。)

| 塩分が多く含まれる加工食品 | | 塩分量 |
|---------------|----------|------|
| ウインナー | 1本(20g) | 0.4g |
| ベーコン | 1枚(20g) | 0.4g |
| 食パン | 1枚(6枚切り) | 0.8g |
| ポテトチップス | 1袋(60g) | 0.8g |
| カップラーメン | 1食 | 4～6g |

ほぼ同じ！

酸味・薬味・香辛料の3つを味方に！



豊かな香りや酸味・辛味で物足りなさをカバーしてくれます。

1日あたり食塩相当量の目標量



小学生(6～11歳)

5～7g未滿

年齢・性別により若干異なります。
(日本人の食事摂取基準2015年版より)