

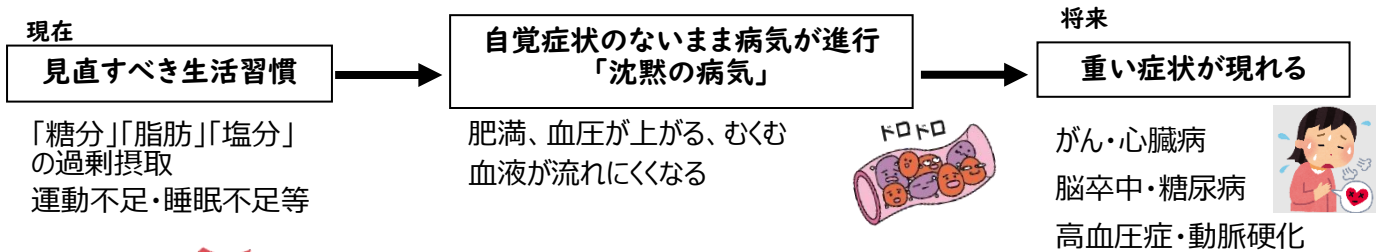
## 家族の将来の健康について考えてみませんか？



生活習慣病には【がん・心臓病・脳卒中・高血圧症・糖尿病・むし歯・歯周病】等があり、運動、食事、休養、睡眠などの生活の仕方と深い関わりのある病気です。



生活習慣病の予防について「小学校保健」「中学校保健体育」で学習します。



健康によい生活習慣を子どものころから身につけることが必要です。

一部の中学校では、「塩のとり方」について授業を実施しています。

料理の食べ方を工夫することで、摂取する塩の量に違いがでます。

- ◎ 塩分が含まれる調味料【バター、みそ、ソース、ドレッシング】の使い過ぎに注意。
- ◎ 麺料理の汁の飲みすぎに注意。
- ◎ 成分表示の【塩分相当量】を確認して、パンやハム、ウインナーなど食品にも塩分が含まれていることを知る。

家族のために日頃の食生活について、子どもと一緒に考えてみませんか。



給食で減塩しても食べやすくする工夫

- ・だしを活用  
「昆布」「かつお節」「煮干し」
- ・酸味を活用  
「レモン」「すだち」「ゆず」「酢」
- ・香辛料を活用  
「カレー粉」「一味」
- ・ごま油を活用  
あえ物や汁物に加える

やってみよう!! 誰でもお手軽♪水だしの作り方

- |         |     |                     |
|---------|-----|---------------------|
| かつお節だし用 | 15g | ①だしパックに昆布とかつお節を入れる。 |
| 昆布      | 5g  | ②ポットに①と水を加えて        |
| 水       | 1ℓ  | 冷蔵庫で6時間おく。          |
- (軟水がおすすめ)

## すいとん

【材料 4人分】

- ・若鶏もも肉 40g
- ・ごぼう 40g
- ・にんじん 40g
- ・はくさい 80g
- ・しめじ 30g
- ・すいとん 100g
- ・ねぎ 30g
- ・食塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・削りぶし(だし用) 16g
- ・昆布(だし用) 4g
- ・水 3カップ

【作り方】

- ① 削りぶしと昆布でだしをとる。
- ② 鶏肉は、一口大、ごぼうはささがき、にんじんは3~5mmのいちょう切り、はくさいは2cm幅、ねぎは小口切りにし、しめじは小房に分ける。
- ③ だし汁に鶏肉を入れて煮る。
- ④ 火が通ったらごぼう、にんじん、しめじを加える。
- ⑤ はくさいを加え、食塩、しょうゆで味を調える。
- ⑥ すいとんを加えて浮いてくるまで煮る。
- ⑦ 最後にねぎを加えて仕上げる。

すいとんを手作りにすることができます。

【材料 4人分】 【作り方】

- |     |     |                          |
|-----|-----|--------------------------|
| 小麦粉 | 20g | ①小麦粉と白玉粉を混ぜる             |
| 白玉粉 | 20g | ②水を少量づつ加え耳たが位の硬さになるまでこねる |
| 水   | 適量  | ③一口大の大きさにしてゆでておく         |

