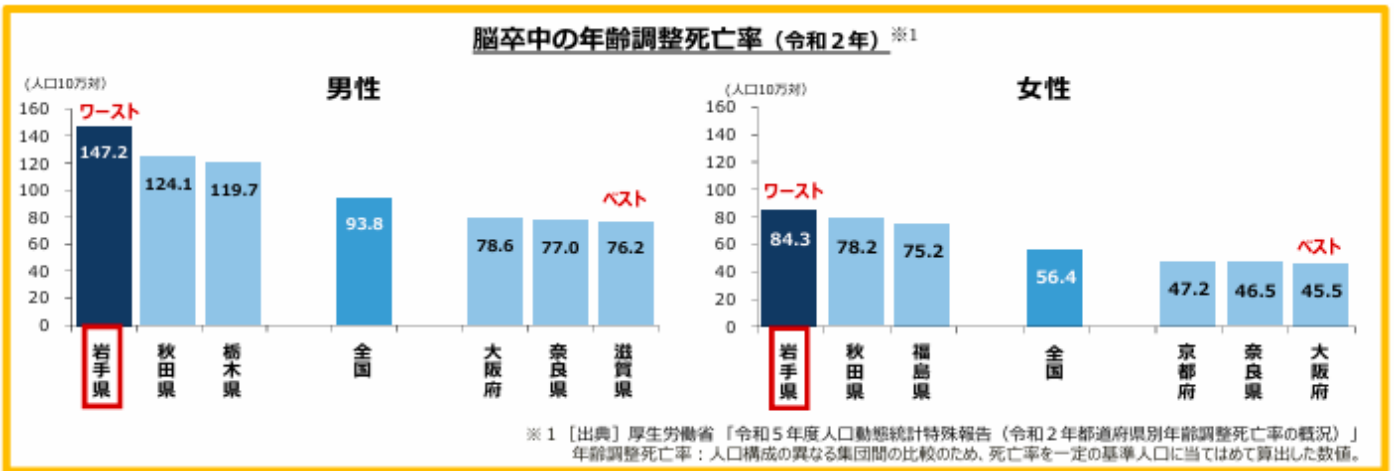


げん えん だい さく せん 減塩大作戦！

沿岸南部地区学校栄養士協議会は、沿岸南部地区の学校給食施設に勤務する栄養教諭や学校栄養士等で構成する研究団体です。岩手県は、他の県に比べて脳卒中や高血圧症の割合がとても高いというデータがあります。脳卒中や高血圧症の原因には食塩のとり過ぎが大きく関わっています。子どもの時期からうす味に慣れることは、脳卒中などを含めた生活習慣病の予防になるため、当団体では「減塩」を推進する研究を行っています。その研究の一環として、今年度は沿岸南部地区の小中学生のご家庭を対象に減塩に関する食育コラムをお届けします。すでに気を付けているご家庭もあるかと思いますが、子ども達の未来の健康のために、一緒に取り組んでみませんか。

しょくえん いわてけん げんじょう 食塩をとりすぎの岩手県の現状について



出典：岩手県保健福祉部健康国保課作成 データから見るいわての脳卒中～脳卒中を予防しましょう～

☆ 野菜をたっぷり食べられる 減塩レシピ 『キャベツとシラスの炒め物』 ☆

【材料】（大人4人分）

- にんじん…1/4本
- キャベツ…1/4個
- もやし……100g
- シラス……20g
- 酒……………大さじ1
- サラダ油…小さじ1
- ごま油……少々
- みりん……小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- めんつゆ…少々
- 片栗粉……小さじ1

野菜の量によって、必要な調味料の量が変わりますが、塩分の多い調味料（しょうゆやめんつゆ）を増やすと減塩になりません…ので気を付けましょう！

【作り方】

- ①にんじんは千切りに、キャベツは1cm幅に切る。
- ②フライパンを温めて、サラダ油を入れたら、シラス・にんじん・キャベツ・もやし・酒を加えて炒める。
- ③火が通ったら、みりん・しょうゆ・めんつゆ・ごま油を加えて、味を調整をする。
- ④水溶き片栗粉を加えて、とろみが出たら完成。