

外食・中食のメリット

すぐに
食べられる

プロの料理が
食べられる



家事の負担を
軽減できる



塩分 の落とし穴に注意！

1食分の塩分 (g)

<p>寿司 (10貫) (醤油大さじ1含む)</p> <p>2.2g</p>	<p>ラーメン</p> <p>5~7g</p>	<p>うどん</p> <p>3.8g</p>
<p>親子丼</p> <p>3.1g</p>	<p>オムライス</p> <p>2.5g</p>	<p>ハンバーガー</p> <p>2.0g</p>
<p>焼き魚定食</p> <p>6.5g</p>	<p>カレーライス</p> <p>2.2g</p>	<p>ポテト</p> <p>1.1g</p>

1食で1日分の食塩摂取量に相当する場合もあるため、
 頻度に注意し、上手に活用しましょう。

塩分を摂りすぎると・・・

- ・ 高血圧
- ・ 胃がん
- ・ 慢性腎臓病（CKD）のリスクが高まります。



さらに・・・

高血圧や慢性腎臓病が進行すると、**動脈硬化**や**透析**のリスクが高くなります。

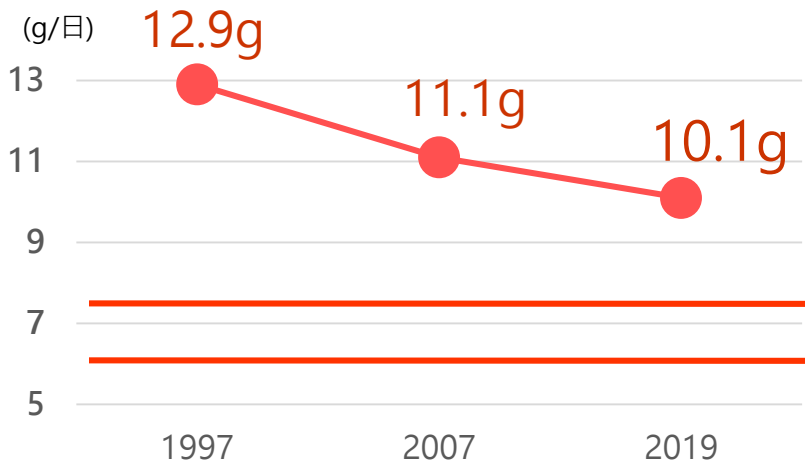


10年後の健康を守るためには

早めの予防が大切です！

日本は食塩摂取量が多い

食塩摂取量の推移



食塩摂取の目標量

男性

7.5g

未満



女性

6.5g

未満

1日あたり約 **3g**
多く摂取しています！

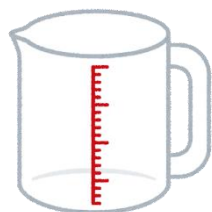
参考：国民健康栄養調査

知っていると便利なミニ知識

○調味料は量って使用すると入れすぎ防止（減塩）になります！

使う器具は...

量り方は...

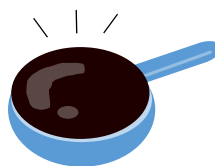


ヘラがあると1/2量や1/4量も計りやすい！
※計量スプーンの持ち手で代用可

計量スプーン 計量カップ

粉物・顆粒は、すりきった状態が1杯

液体は、少し盛り上がるくらい



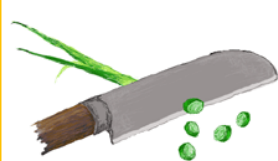
※表面張力があるため
受け皿があるとこぼれても安心！

大さじ(15ml)

(200ml)

小さじ(5ml)

○野菜は適した切り方をすると仕上がりが美味しくなります！



小口切り



せん切り



ささがき



いちょう切り



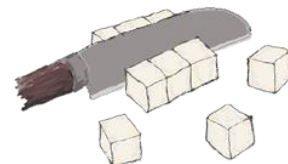
輪切り



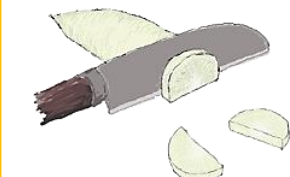
みじん切り



乱切り



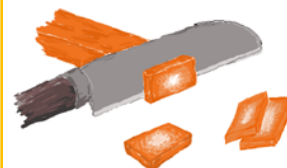
さいの目切り



半月切り



短冊切り



色紙ぎり



くし形切り

「かんたんれしぴ」無理なく続けるコツ

「買っておくと便利な食材」を常備!

1. 「そのまま使える」食材は最強アイテム
 - ・下処理済の生野菜・カット野菜・もやし
 - ・レトルトパウチや缶詰、冷凍の食材・コーン、大豆水煮、うずらの卵など
2. 手で「ちぎれる」「さける」食材は日持ちも良く、あると安心
 - ・野菜・キャベツやレタスなどの葉物野菜、ピーマン、ブロッコリー
 - ・きのこ類・しめじ、まいたけやエリンギなど
 - ・豆腐類・厚揚げや木綿豆腐はメイン食材にもなる
3. 「キッチンバサミで切れる」食材で彩り豊かにパントリーもひろがる
 - ・小松菜・豆苗・ニラ・小ねぎ・カイワレ大根など

肉や魚は「下処理済」を選ぶ!

1. 魚は頭や内臓の処理がされたものを選ぶ
(鮮魚コーナーで下処理を頼むのもおすすめ)
2. 肉は食べたい大きさにカットされたものを買ってくる

少量加熱は「電子レンジ」が◎!

1. 耐熱容器(皿)・・・電子レンジ加熱可のもの
※金属の飾りがついているものは×
ガラスの耐熱保存容器は、調理→食卓→保存が一つで出来て便利
2. ラップ・・・煮込む、しっかり加熱する調理は「ふんわりラップ」が基本
ふんわり→容器内で高温の蒸気が対流し、しっかり加熱できる
ぴっちり→蒸気が膨張して爆発することがあります

必要な調理器具はコレだ!

このレシピを考案したのは

大和市食生活改善推進員

大和市で養成講座を受け、食に関するイベント・料理教室・講話などを行っているボランティア団体

