

# もぐもぐ通信

第8号

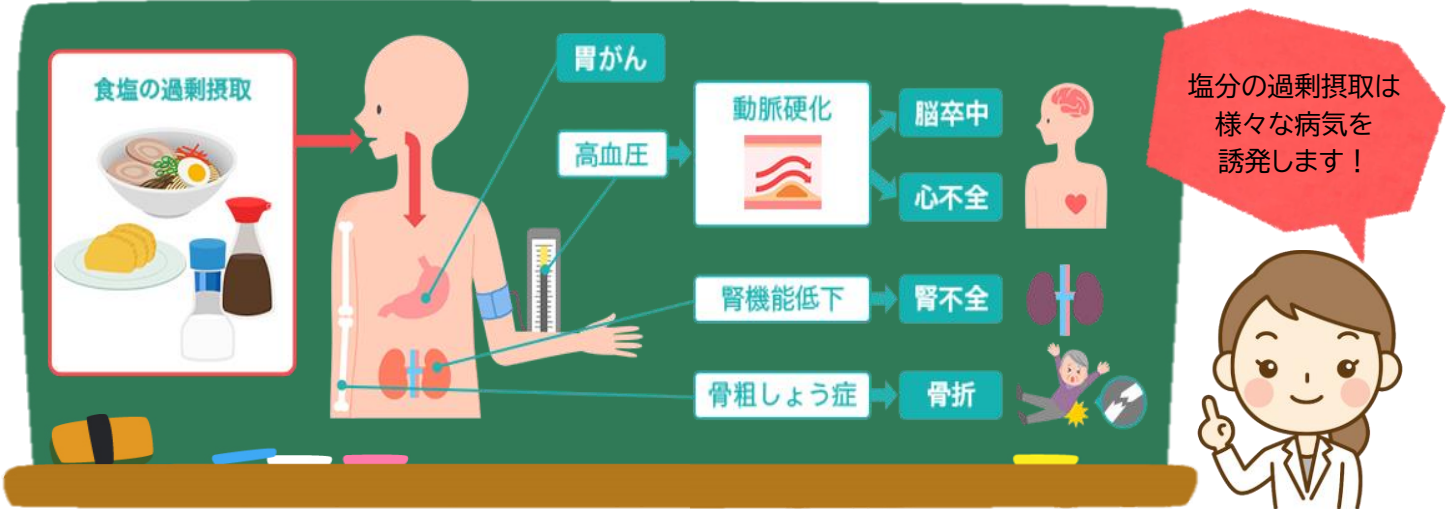
発行月：令和3年1月

編集発行：社会福祉法人

仙台市手をつなぐ育成会

生活支援部会命を支える食検討委員会

まだまだ寒い日が続いていますが、いかにお過ごしでしょうか。冬場は温かい汁物やお鍋がおいしい季節でもあり、塩分摂取量が多くなる季節でもあります。身体を温める働きもある塩分は体温を維持するために不可欠ですが、摂りすぎには注意が必要です！



## 塩分を控えるには？

POINT 1

### 「減塩」の調味料を使う！

醤油やみそなど、「減塩」の調味料は様々あります。いつもと量を変えずに使用するだけで簡単に減塩できます♪

POINT 2

### 酸味や薬味を活用！



レモンやお酢は塩味を引き立てます♪

薬味や香辛料、ごまなどを使って風味をプラス♪

POINT 3

### 「だし」を利かせる！

だしには旨味がたくさん含まれています。ほんだしなどの「顆粒だし」には塩分が多いため、塩分無添加を選ぶとよいでしょう♪

## 塩分を多く摂ってしまったら？



軽い運動やお風呂にゆっくりつかるなどして汗をかくて塩分排出！



水分を多く摂って体内の塩分濃度を下げる↓



果物や芋類、ほうれん草などに多く含まれる「カリウム」を摂って塩分排出！

※腎臓が悪い方は医師に相談してください。

## きのこたっぷり♪ 減塩中華スープ



### 《材料(4人分)》

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 干しいたけ・・・2枚 | 顆粒中華だし・・・小さじ1   |
| 水・・・500ml  | 酢(あれば黒酢)・・・大さじ1 |
| しめじ・・・80g  | おろし生姜・・・小さじ1    |
| えのき・・・80g  | 片栗粉・・・小さじ1      |
| ねぎ・・・80g   | あれば小ねぎ・・・適量     |
| 卵・・・2個     |                 |

### 《作り方》

- 干しいたけは水で戻し、スライスする。しめじはほぐし、えのきはざく切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋にしいたけの戻し汁、①、顆粒中華だしを入れ、ふたをして煮立たせる。
- 弱火にし、水溶き片栗粉を加えて溶き卵を流し入れる。フツフツとしたら酢と生姜を加える。
- お好みで小ねぎを飾り、できあがり♪