

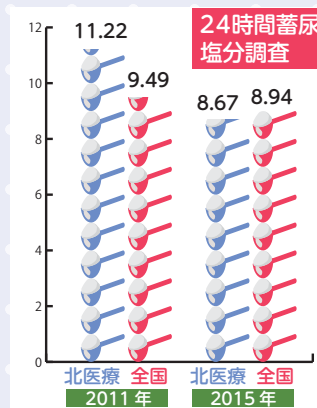


あなたもはじめませんか？ すこしお生活



すこしお生活とは、「すこしの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協連のとりのくみです。一人でも多くの組合員が一日の塩分摂取量6g未満を無理なく習慣化していくことを目標としています。

昨年度皆さんに協力いただいた24時間蓄尿塩分調査では、このような結果になりました。右側が全国の平均値で左側が北医療生協の平均値です。4年前に比べ減塩に対する意識が高まっているといえることが言えそうです。



減塩ワンポイント

●和食に欠かせない出汁をとることは、料理にうまみが出るだけではなく、減塩につながります。家庭では、顆粒の出汁を使われる方も多いかもしれません。市販の出汁には塩分が入っているため、カツオ節や昆布から出汁をとることで減塩につながります。

食生活アドバイザーの万能調味料

<調理例>

にんにくペースト：炒め物、カレー、ソテー

しょうがのしょうゆ漬け：おひたし、ナムル、和え物に



すこしお生活の知恵袋ご紹介

減塩調味料

にんにくペースト



材料

- にんにく…………… 250g
- 洋風スープのもと…………… 大さじ1/2
- オリーブ油…………… 大さじ2

作り方

1 にんにくは薄皮をむき、耐熱容器に入れてラップをし、4分30秒～5分、つぶれるくらいのやわらかさになるまで電子レンジで加熱する。



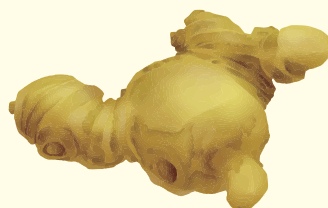
2 フォークやマッシャーでつぶし、熱いうちにスープの素とオリーブ油を混ぜる。

●メモ●

清潔な密閉容器に詰め、冷蔵庫に保存すれば、一ヶ月持ちます。

<自家製調味料のすすめ>

しょうがのしょうゆ漬け



材料

- しょうが…………… 100g
- 酒…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 1/2カップ

作り方

1 しょうがは皮つきのまま洗い、2～3cm角に切ってフードプロセッサーにかけるか、包丁で粗いみじん切りにする。

2 しょうゆと酒を混ぜ、1を漬ける。



●メモ●

しょうがが漬け汁から出ないような容器を選び、冷蔵庫に保存。3週間は持ちます。