

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。



減塩できる食べ方や料理のポイントを実践しよう

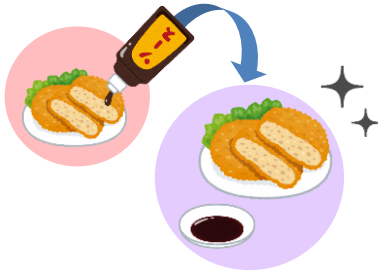


【お悩み①】自分で食事を作らないので、あきらめています…。

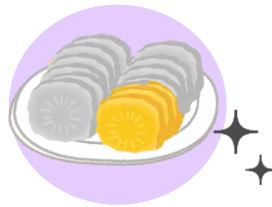
本当は、健康に配慮したメニューを作ってもらいたいけど、自分からは言いにくいでしょう？
だから私は食事は変えられないと諦めています。

ひとり暮らしで、自分で調理ができないため、スーパーのお惣菜やコンビニが中心。
自分にはこれが精いっぱい。

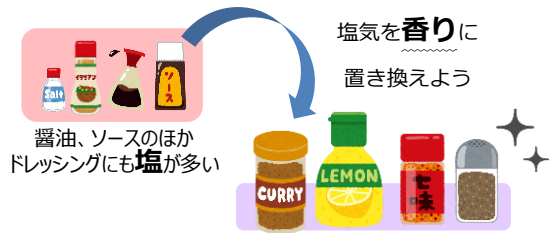
食べ方を工夫することで減塩できる



「かける」→「チョンづけ」



漬物は1/4～半分に



塩気を香りに置き換えよう

醤油、ソースのほかドレッシングにも塩が多い

減塩の味付けは、味覚を育て素材を味わうメリットあり

継続することにより味覚が変化するため、食材そのものの美味しさやだしの味に敏感になり、味付けを薄くしても「十分美味しい」と感じるようになります。まずは2週間だけでもトライしてみませんか？



サラダにかけるドレッシングを



レモン汁でさっぱりした味付けに



冷ややっこにかけるしょうゆを



しょうゆを減らして七味唐辛子で香りを効かせよう

【お悩み②】食事づくりは毎日のことなので、疲れてしまって…。

病気を経験してからは自分でも本を買って勉強して、バランスよく食べようと頑張っている。でも、食事って毎日のことだから、メニューを考えるのが大変で辛い…。



酢を利用したサラダレシピをご紹介します

料理のポイントを実践しよう

だしは水出ししてラク



水1ℓに昆布15cm

練り物は細かく切って活用



丸ごと食べるよりも減塩に

他のおかずとのバランスを



味わいに濃淡をつけて

酸味でさっぱりした味付けに



塩味かわりに酢やレモンを

【体感できる】食育講座に参加して、実践的に学ぼう



イングリッシュガーデン
MEGCAFE511 シェフから学ぶ
1/26(木)
学び座 ～みらいの食卓～
場所:見附市保健福祉センター



* 詳しくは見附市ホームページ(←)、

* 講座のお申し込みは見附市観光物産協会まで(0258-89-6277)