認定栄養ケア・ステーションをご存じですか？

認定栄養ケア・ステーションによる地域での減塩啓蒙活動!!

会津支部
たけだ認定栄養ケア・ステーション
（機能強化型）
佐藤　アキ子（医療職域協議会）

たけだ認定栄養ケア・ステーションでは、地域からの依頼を受けて研修会講師を行っています。６月には南会津保健福祉事務所さんからのご依頼を受けて、南会津地域の食生活改善推進員さんに対して、減塩の工夫についてお話させていただきました。南会津地域でよく摂取されている食材（山菜や漬物など）を利用した減塩レシピを紹介しながら減塩の工夫についてお伝えしました。

減塩レシピ

表面に味をつける効果と
だしや素材のうまみを生かして

山菜の混ぜご飯

■材料（2 人分）
・ごはん・・・300g
・わらび（水煮または塩抜き
　2 cm長さに切る）・・・25g
・ぜんまい（水煮または塩抜き
　2 cm長さに切る）・・・25g
・油あげ・・・1/2 枚
・ごぼう・・・20g
・ゴマ油・・・大さじ 1/2
・干しいたけ・・・1 個
・昆布・・・1g（7.5 cm×3 cm）
調味料
・砂糖・・・小さじ 1
・しょうゆ・・・大さじ 1
・酒・・・大さじ 2
・焼きのり・・・1/4 枚

■作り方
①昆布と干ししいたけを水につけだしをとる。だしをとった昆布と干ししいたけを食べやすい大きさに切る。
②そのほかの材料も食べやすい大きさに切る。
③フライパンにごま油を熱し、②を炒める。①の昆布と干ししいたけ、だし汁、調味料を入れ煮汁が少なくなるまで煮る、
④炊きあがったごはんに、③を混ぜ合わせる。
⑤器に盛りつけて、もみのりを飾る。

☆味のついた主食は塩分が多くなりがちなので同じ食事の中に、汁ものや漬物を食べないなどの工夫が必要です。混ぜご飯は、ごはんの表面に味をつけるので、炊き込みごはんより塩分量が少なくても味を感じやすくなります。
☆ごはんを炊く前に具材を炒めることでうまみが引き出されます。

他の減塩レシピは、下のＱＲコードからご覧いただけます。

減塩レシピ
（講義内で紹介）

（QR コード掲載許可をいただいております。）

一番興味をもっていただいたのは牛乳を用いた減塩料理の「乳和食」でした。参加者の方から「生活の中に取り入れやすい減塩法やレシピについて学ぶことができた。実践してみたい。」などの感想をいただきました。

参考情報として　「おいしい減塩食を作りたい・・・」乳和食

乳和食とは「小山浩子氏」が考案されたもので、メディアで話題になり、いろいろな企業で紹介されている牛乳を用いた減塩料理のことです。講座の中で紹介した「Ｊミルクの乳和食」は右のＱＲコードからご覧いただけます。

（※Ｊミルク様より QR コード掲載許可をいただいております。）

「乳和食の紹介」
（一例：Ｊミルク）

栄養ケア・ステーションとは

全国の栄養ケア・ステーションでは、日々の栄養相談、特定保健指導、調理教室の開催など、食・栄養に関する幅広いサービスを提供しています。

対象の方のニーズに合わせた栄養啓蒙活動を心がけております。ぜひ、認定栄養ケア・ステーションをご活用ください。

左のＱＲコードから全国の栄養ケア・ステーションをご覧いただけます。

（※日本栄養士会様より QR コード掲載許可をいただいております。）