

実践しよう！ちょび塩！

調味料 (小さじ1)	食塩量	加工食品	食塩量
塩	約6.0g	食パン (6枚切り1枚)	約0.8g
しょうゆ(濃口)	約0.9g	ロースハム (1枚)	約0.3g
麦みそ	約0.6g	ウインナー (1本15g)	約0.3g
ウスターソース	約0.4g	ちくわ (1本)	約0.6g
ケチャップ	約0.2g	梅干し (1個)	約2.2g
マヨネーズ	約0.1g	辛子明太子 (中1/4腹)	約0.6g
酢	0g	レトルトカレー (1食分)	約3.0g

ちょび塩(減塩)を実践するためには、まず食塩がどのような食品や調味料に、どのくらい含まれているのかが知ることが大切です。特に加工食品には食塩が多く含まれており、摂り過ぎに注意が必要です。

また調味料に含まれる食塩量を知り、1度実際に使用している量を計って確認することで、使い過ぎを防ぎましょう！調味料は調理の時の味付け以外に、刺身や焼き魚、揚げ物、冷や奴、納豆、おひたし、ギョウザなど、できあがったものに食卓で直接かけることも多いかと思えます。

下味がついている物には何もかけずに食べるのが理想ですが、使う場合にはできるだけ食塩の少ないものを使ってみましょう！揚げ物にはしょうゆではなくソースやケチャップにしてみる、刺身は酢で割ったしょうゆを使ってみるなど、ちょびっとの塩分でおいしく食べられる工夫を見つけてみましょう！

●ちょび塩クイズ

市販の顆粒だしの素1g(みそ汁1杯分)に含まれる食塩量はどのくらい？

①約0.1g ②約0.4g ③約0.7g(答えは11ページに掲載)

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

地域おこし協力隊
三浦宏之

「お役に立てれば、幸いです。」12

定住促進協議会日良居分室

☎0820(73)0234

1月の11日、12日の2日間にわたり移住希望者向け生活体験ツアー「島時々半島ツアー」が行われました。4回目となる今回は、前日の服部屋敷の大掃除にはじまり、2日目の茶がゆランチまで、多くの皆様のご協力をいただき、ありがとうございました。今回のツアーでは、ユネスコ世界無形文化遺産の「和食」登録に東和地区の生改連の皆さんが関わっていたことを知りました。「茶がゆも無形文化遺産のひとつなんですよ」というお話を伺い、周防大島自慢がまたひとつ増えました。

2012年、山口県内の中山間地域においては唯一、転入者が転出者を上回る社会増という周防大島。この島の人の優しさこととウエルカムなムードあつてのことと思います。これからも多くの人の縁が広がっていくことを心より願っております。

毎月恒例の島くらす海そうじ、この活動を通じても多くの交流が生まれています。今回は3月1日(土)午後2時から長浜の海岸を清掃します(周防長浜バス停付近)。昨年夏以来2回目の現場となりますが、国道から見える景色をもう少しきれいに出来ればと思います。



▲1月12日
島時々半島ツアー
茶がゆランチの様子