



今年こそ “ ちょび塩 ” に挑戦!

新しい年がスタートしました。今年の干支「未（ひつじ）」は、群れをなすことから家族の安泰を示し、いつまでも平和に暮らすことを意味するといわれます。この「未」には「味」（み:あじ）の意味があり、「滋味（じみ）」という栄養豊富で味がいいこと、豊かで深い味わいを表しているとされています。（説文解字より）つまり、素材のうま味を活かし、豊かでヘルシーな味わいを表すという点で“ちょび塩”と共通します。未年の今年こそ、“ちょび塩”で滋味あふれる料理に挑戦しませんか？

● “ちょび塩” はどこで手に入る!?

時々、「“ちょび塩” はどこで買えますか？」と聞かれることがあります。“ちょび塩”とは、ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気になろう!の略称で“減塩”を指します。残念ながら“ちょび塩”という塩はありませんが、毎日使う調味料の量を少し減らすなど、ちょっとした心がけひとつで“ちょび塩”に変身します。

《自分流 “ちょび塩” のコツ》

- ◆ 「自然塩」を使う：同じ小さじ1杯でも精製塩に比べ、1g 少ない
- ◆ 「酢」を使う：お酢の塩分は0g
- ◆ 「かけ」ずに「つける」：直接舌にふれると味を強く感じる
- ◆ 「とろみ」を活用：舌に無駄なく味を残し、うす味でも満足

今年も、“ちょび塩”を合言葉に、町民の皆様と健康づくりに取り組んでいきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

● ちょび塩クイズ

この中で、食塩が含まれる調味料はどれでしょうか？

- ①練りからし ②練りわさび ③七味とうがらし ④こしょう （答えは12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



橘総合センターで、地域の小学生とその保護者を対象に親子食育教室を行いました。

毎日の食事で好きなものや同じものばかり食べる習慣による栄養バランスの偏りや、不規則な食生活を送る子ども達が増えています。肥満や生活習慣病を予防するためには、1日3食バランスよく食べる事が大切です。今回の教室では「食べ物を選ぶ力」を身につけるために、主食・主菜・副菜・デザート、の計7種類の料理を作り、その後、バイキング形式でバランスプレートを用いてバランスのとれた食事になるよう1人1人が選んでいきました。自分達で作って選んだ料理を皆で楽しく食べると、自然と会話も弾みました。

家族で囲む食事はバランスのよい食べ方や食事マナーなどの良い食習慣を覚える場であり、大切なコミュニケーションの場でもあります。親子で料理を作り、みんなで楽しい食事ができる家庭が増えていくことを私達は願っています。

周防大島町食生活改善推進協議会
橘支部 長尾清香



▲教室で使用した
バランスプレート