



# 元気モリモリだより



## 寒い季節こそ塩分注意



まだまだ寒い日は続き、体を温める汁物や鍋が美味しい季節ですね。冬はラーメンなどの麺類や鍋スープなどの手軽な「即席食品」が多く使われ、塩分摂取が夏よりも0.5g/日 増える傾向があると言われています。ひと工夫して、塩 eco（エコ）※で美味しく頂きましょう。 ※塩 eco（エコ）…減塩のこと。

### 鍋物



- 寄せ鍋、キムチ鍋などスープに味がついているスープの素を使うときは、スープを最後まで飲むと塩の摂りすぎになります。  
（塩分：1人前約3.5～4g）スープを飲まない、またはスープを薄くし、物足りない場合、柚子、ねぎ、おろし生姜、すりごまなどの薬味を使いましょう。スープの素を使わず、だしのみで煮込み、つけダレで食べるとさらに塩 eco（エコ）になります（塩分：ポン酢約2.5g ごまダレ約1.5g）。
- おでんは、さつまあげ、ちくわ、はんぺんなどの練り製品多く、塩分が多いため食べすぎないことが重要です。また、汁気を吸う具材に偏らないように選びましょう。



さつまあげ  
約1g



ちくわ  
約0.8g



はんぺん  
0.6g

### 汁物

- 汁物は1日1杯までにしましょう。
- 具を増やして汁は半量にしましょう。
- 市販品は減塩タイプを選びましょう。
- 即席みそ汁のみそやカップスープの素は、粉末と注ぐ熱湯を半分にするると塩分量は半分に減らせます。2日に分けて使用するのもあります。



お椀に入れる汁の量は  
お玉1.5杯分までが目安



即席みそ汁  
塩分2g



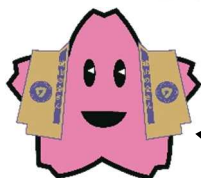
カップスープ  
2～4.5g



おすすめ!



# 涌谷町内食育活動紹介



涌谷町内で食に対して元気な活動をされている方々を紹介していきます！  
第7回は、「くがね産直の会」の食育活動について 会長 佐々木弘美さんが紹介します！

産直センターくがねの郷は、天平の湯と隣接している場所で9時30分から16時30分まで営業しております。（現在時短営業）

店内販売の他にも、学校給食センターへ、主にキャベツ、玉ねぎ、ネギ、白菜、大根など季節の野菜や、涌谷町の食育推進事業でも、町内の子どもたちに当日採れた野菜を見て、触って、感じて食べて頂きたく、販売しております。



他には、町内のレストラン、ラーメン店、11月に行われた産業祭での販売、涌谷町観光物産協会の「わくやふるさとパック」事業（涌谷町の特産品を詰め合わせた贈答品の企画）に使用されるなど、涌谷町内外で安心安全で愛情がこもった野菜類を味わって頂きたく活動しております。

また、4月から12月までは、月に1度女川町へ出張販売を行っています。東日本大震災以降、地元野菜を買う場所が少ないという問題を聞き、4年前から継続的に販売しております。野菜はもちろん、つきたてのお餅、おこわ、梅干し、お米等の販売を行っています。



地域のみな様に支えられての産直センターですので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



次回は、遠田商工会 砂金照恵さん の活動を紹介します。お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！  
ぜひ下記からご覧いただければと思います。

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)  
二次元コード



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」  
家族そろって食事をしましょう

