

第8回京都府 食のみらい宣言・実践活動コンクール 優秀賞

京都市立大枝中学校 3年 服部 瑞令 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

未来の健康の為、減塩を心掛けた食事をする。
塩分を減らしても、美味しく食べられるよう色々な工夫をする。



品名	数量	食塩相当量 (g)
しょうゆ	200g	2.5g
ポン酢	200g	2.3g
柚子酢	200g	0.53g
しょうゆ	200g	2.5g
ポン酢	200g	2.3g
柚子酢	200g	0.53g
しょうゆ	200g	2.5g
ポン酢	200g	2.3g
柚子酢	200g	0.53g
しょうゆ	200g	2.5g
ポン酢	200g	2.3g
柚子酢	200g	0.53g

《《工夫して減塩したメニュー》》
 <冷奴> 塩分
 しょうゆ 大さじ1 2.5g
 ポン酢 大さじ1 2.3g
 ◎柚子酢 大さじ1 0.53g
 ポイント
 かつおだし、ねぎで風味をプラス!



《肉巻きポイント》
 焼かずに蒸すこと、油をカットし、調味料を減らす。
 塩分
 ◎しょうゆ 大さじ1 2.5g
 ◎ポン酢 大さじ1 2.3g
 ◎柚子酢 大さじ1 0.53g
 ◎しょうゆ 大さじ1 2.5g
 ◎ポン酢 大さじ1 2.3g
 ◎柚子酢 大さじ1 0.53g
 ポイント
 具だくさんにし、汁の量を減らし、塩分をカット!

【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

スーパーでよく食べている食品の食塩相当量を調べた。あまりの量に驚き、普段いかに塩分を摂っているのかを自覚した。出汁をきかせて、野菜を多くする。焼かずに蒸す。酢や柑橘などの酸味、香辛料や香味野菜で味のメリハリをつけるなど、おいしく減塩する工夫を学んだ。