



11月20日は減塩の日「いばらき<sup>おい</sup>美味しお Day」です

減塩の日「いばらき<sup>おい</sup>美味しおDay」とは・・・

減塩というと、味がうすくて物足りなく感じそうですが、実は工夫次第でおいしく食べることができます。

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、県民の塩分摂取量を減らす取り組みをより一層推進していく必要があります。そこで、日頃から減塩に取り組めるよう、40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき<sup>おい</sup>美味しおDay」として決めました。

学校給食でも、11月20日「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施する予定です。

## 《豚肉のしょうがレモン炒め》 4人分

下味	豚こま肉	200g
	おろししょうが	小さじ1/2
	酒	5g (小さじ1)
	食塩	2g (小さじ1/3)
	片栗粉	小さじ1
油		3g (小さじ1)
玉ねぎ (うす切り)		120g (約1/2個)
きゃべつ (ざく切り)		120g
しょうゆ		20g (大さじ1強)
砂糖		8g (大さじ1弱)
みりん		6g (小さじ1強)
レモン果汁		6g (小さじ1強)

### 給食レシピ

レモンの酸味を生かして減塩しています。

### 《作り方》

- ① 豚肉に下味をつけて、片栗粉をまぶす。材料を切る。
- ② 鍋に油を熱し、下味をつけた豚肉を炒める。さらに玉ねぎ、きゃべつを加え炒める。
- ③ しょうゆ、砂糖、みりん、レモン果汁を加えて味付けする。

みんなでおいしく減塩しよう!

毎月20日は

# いばらき 美味しお Day

減塩の日です!

#### 茨城県民は食塩摂取量が多い!

本県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つとして考えられる食塩摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています!

**濃い味付けに慣れていませんか?  
つついしょっぱいものを食べていませんか?  
この日を機会に“おいしく減塩”に取り組みましょう!**

#### おいしく減塩するコツ

「醤油やソースはかけずにつける!」で減塩

「麺類の汁は残す!」で減塩

「減塩食品を活用しよう!」

「栄養成分表示をたしかめよう!」

#### 食塩摂取量の比較

男性	(令和4年) 現状	11.0g
	厚生労働省の目標量	7.5g
女性	(令和4年) 現状	9.0g
	厚生労働省の目標量	6.5g

※現状値: 令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査