

今回のテーマ

いい にほんしょく

11月24日は「日本食（和食）の日」

～ 減塩和食で健康に！ ～

和食の強みと弱み

和食は、一汁三菜（汁物1品とおかず3品を含む献立）を基本に、魚介類や野菜、海藻、豆類などをバランスよく組み合わせていることが特徴です



写真引用：家事の基本 cotogoto



- 品数が多いため、栄養バランスがよい
- 低エネルギーでヘルシー
- 動物性脂質が少ない
- 食物繊維が豊富



- 塩分が多い



塩分が多いことを解決すれば和食はとても健康的です

「減塩和食」に挑戦してみましょう！



日本人は平均すると

1日あたり約 **2～3g** 食塩を **摂り過ぎ** ています

まずは塩分量が特に多い食品に着目して「**減塩**」に取り組みましょう！



【漬物】

- ◆ 量と頻度を控える
- ◆ 塩分が少ない種類を選ぶ

		塩分量
梅干し	1個	2.0 g
たくあん	3切	1.0 g
浅漬け	1皿	0.2 g



【汁物】

- ◆ 汁物は1日1回までに控える
- ◆ 汁物は具たくさんにする
- ◆ 麺類の汁はできるだけ飲まない

		塩分量
かけうどん	1杯	6.0 g
みそ汁	1杯	2.0 g

