

Q 減塩って薄味のイメージなんですけど…。

A さまざまな工夫を取り入れ、おいしさとの両立をめざしています

国循では循環器病の予防や治療の一環として、食塩を控えたおいしい病院食を提供し好評とされてきました。そのおいしく減塩する調理の工夫を小学校の給食にも取り入れ、子供たちに喜んでもらえるメニューを開発する「かるしお大作戦」に取り組んでいます。国循の管理栄養士と調理師、市の管理栄養士・小学校の栄養教諭が集まり、減塩の調理方法や味、見た目などについて、それぞれの視点から議論を重ねて開発されています。

調理法の一例

- にんにくなどの香味野菜や香辛料で香りを出し、味に深みを出す。
- 酸味(酢・柑橘類など)や甘味を足して、塩分の味付けに頼らない。

試作会の様子



同じピラフでも材料や作り方を考えて4パターン試作

意見を交わしながら調理



かるしお給食の裏側を追った動画を配信しています

動画はこちら



国循では市との連携以外にも、かるしおの取り組みを進めています

「かるしおプロジェクト」のページ

初回1月17日(火)の献立は…

- コッペパン
- 牛乳
- ビーフンスープ
- 春菊とさつまいもの天ぷら
- チョコレートスプレッド

かるしおアレンジメニュー

かるしおポイント

味付けの食塩をなくし、かつお節に変えました。かつお節のうまみが引き立ち、食塩なしでもおいしく仕上がりました。

食塩相当量
0.2g
↓
0.0g

毎月5~6メニューが登場予定

グルメな減塩「かるしお大作戦」を通して、子供たちの健康な体づくりを食から進めていきます

現在、市立小学校の給食に含まれる食塩相当量は月平均1食当たり2.3gですが、最終的には学校給食摂取基準にも掲げられている2.0g未満にすることが目標です。

自然に減塩ができて子供が全部食べてくれるおいしい給食の提供ができればと思っています。
(保健給食室 杉村知佐子)



家でも作ってみよう
かるしおアレンジレシピ

根菜カレーライス ~国循の「かるしおレシピ」を学校給食用にアレンジしました

- 材料** (子供4人分) 1人当たりの食塩相当量 1.3g
- 鶏肉 100g
 - 玉ねぎ 60g
 - なたね油 1.2g
 - 大根 120g
 - にんじん 80g
 - 玉ねぎ 140g
 - れんこん 60g
 - しめじ 40g
 - にんにく 1.2g
 - 土しょうが 1.2g
 - 塩 2.4g
 - なたね油 2.0g

- 作り方**
- ① Aを、あめ色になるまでじっくり炒めておく
- ② 鍋に油をひき、にんにく・土しょうがを入れて香りをだし、鶏肉を炒めて塩で味をつける
- ③ ②に、大根・にんじん・玉ねぎ・れんこんを加えてしっかり炒め、B・Cを入れて、煮込む
- ④ 材料に火が通れば、①としめじを入れて煮込み味をととのえ、Dを入れてとろみをつけて仕上げる
- ⑤ ルウをごはんにかけて食べる
- ★④でDを入れてから、中火~弱火でじっくりとかき混ぜながら5~10分程度煮込むと、米粉のざらつきが無くなります

- 材料** (子供4人分)
- A 削り節 10g
 - 水 320ml
 - B カレー粉 3.2g
 - ローリエ(粉末) 0.08g
 - クミン 0.2g
 - C トマトケチャップ 24g
 - ウスターソース 10g
 - こいくちしょうゆ 8g
 - りんご果汁 20g
 - D 米粉 28g
 - 水 80ml

1月17日(火)から小学校の給食に「グルメな減塩メニュー」が登場



「かるしお」とは国立循環器病研究センター(国循)が推奨する減塩の新しい考え方で、「塩をかるく使っておいしさを引き出す」という意味が込められています。子供の頃に適切な食塩摂取の習慣を身につけられるよう、市では国循の「かるしおプロジェクト」と連携し、給食を通じた食育に取り組んでいきます。

健康まちづくり室(出口町TEL6384・2614 FAX6339・7075)
保健給食室(朝日町TEL6155・8153 FAX6383・6017)



吹田市×国循「グルメな減塩! かるしお大作戦」

Q 何で子供の頃から減塩?

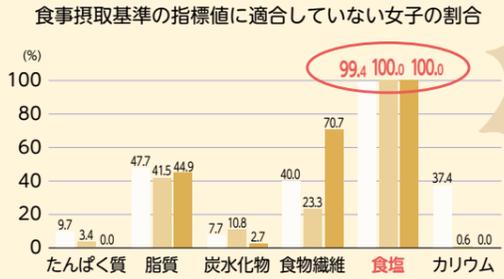
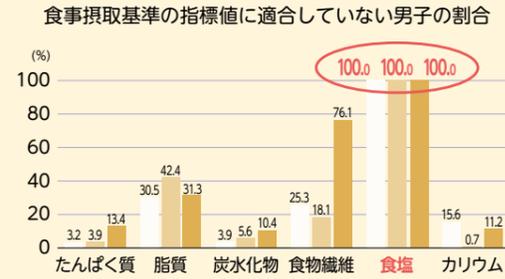
A 味覚が形成される時期だから

子供の頃に濃い味に慣れてしまうと、大人になってから薄味を受け入れることが難しくなります。そのため、子供の頃に食塩をとりすぎない食生活を身につけることで将来の生活習慣病を予防することにつながります。

食塩をとりすぎると…



子供の食塩摂取の状況



ほぼ100%の人が食塩をとりすぎています

「日本の小中学生の食事状況調査」(厚生労働科学研究・平成26年度実施)の結果より

給食での取り組みを毎月コラムで紹介

給食での取り組みに関するコラムをホームページで配信し、子供の学びを親子で話題にし、食生活に取り入れられるように働きかけます。コラムは給食献立表の二次元コードからもアクセスできます。

コラムは献立表内のロゴマークが目印

