

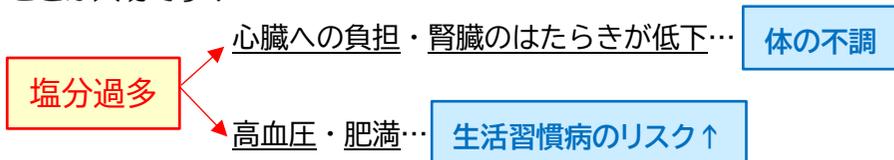
# 12月栄養だより



株式会社 LEOC

## “子どもも減塩が必要”

塩分は、体内の水分量を調整するなど体の機能を維持するために大切ですが、摂りすぎには注意しなければなりません。子どもの頃の食生活は、将来の食の好みに影響を与えます。味覚が作られている最中である今、減塩生活に慣れていくことが大切です！



## “減塩のコツ”

だしの風味を生かす…かつお節、昆布、煮干し、干し椎茸、干しエビなど

酸味を生かす…柑橘類、酢など

香りや香ばしさを生かす…しょうが、にんにく、ネギ、しそ、ごまなど

油の香りや味わいで料理の味を引き立てる…揚げ物、炒め物など

塩分の使い方にメリハリをつける…しっかり味付けしたもの一品、その他は薄味



## “カリウムで減塩サポート”

カリウムは余分な塩分を排出してくれるので、塩分の摂りすぎを調整するために重要な栄養素です。血圧を下げる効果もあります！

【カリウムをとりやすい食材】

ほうれん草・トマト・さつまいも・じゃが芋・バナナ・キウイ・納豆・枝豆・海藻類など



## “減塩＆カリウム豊富メニュー” (幼児1人分)

(食塩相当量)

### ■かき揚げ

- ・たまねぎ 10g
- ・にんじん 5g
- ・ごぼう 10g
- ・干しえび 2g
- ・しらす干し 3g
- ・薄力粉 9g
- ・卵 3g
- ・水 10g
- ・揚げ油

0.2g

小麦粉は混ぜすぎ注意！

### ■ひじきサラダ

- ・乾燥ひじき 1.5g
- ・ほうれん草 25g
- ・コーン 5g
- ・にんじん 7g
- ・白すりごま 2g
- ・マヨネーズ 4g
- ・濃口醤油 0.8g

0.3g

ひじきは水で戻すと約10倍

### ■納豆和え

- ・ひきわり納豆 15g
- ・小松菜 30g
- ・濃口醤油 1.5g
- ・みりん 0.5g

0.2g

### ■さつまいもサラダ

- ・さつまいも 30g
- ・枝豆 5g
- ・マヨネーズ 5g

0.1g

さつまいもはココロの角切りに！

10/30 ハロウィンケーキ

12/14 はクリスマス献立なので  
楽しみにして下さい！

