



# 「すこしおレシピ」

## ●「すこしお」って？

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。



塩と上手におつきあい  
すこしお

はじめませんか？

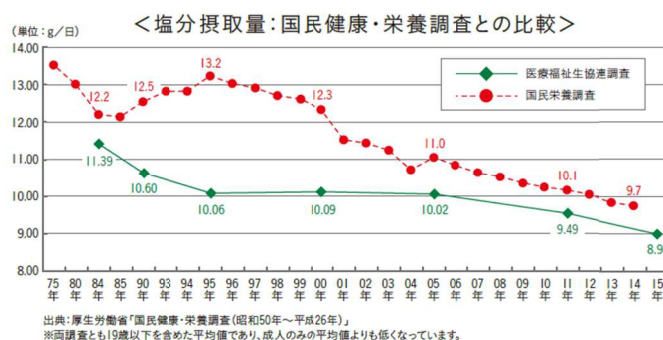
## ●知っていますか？1日の塩分摂取量の目安

世界保健機関(WHO)は、世界の人々の塩分摂取量を1日5gとしていますが、日本では、1日の塩分摂取目標量を男性8g、女性7gとしています。医療福祉生協では1日6gを目指しています。

## ●「すこしお」ではどんなとりのくみをしているの？

### 「24時間蓄尿塩分調査」で活動の成果を見える化

医療福祉生協では、1984年からほぼ5年毎に「24時間蓄尿塩分調査」を約2千～3千人の規模で実施しています。普段の減塩活動の効果を見るうえでも重要で、実際毎回対象者の塩分摂取量は減ってきています。長年にわたり、継続して行われる全国規模の健康調査活動としては非常に貴重な調査です。



## 「すこしおレシピコンテスト」でおいしく減塩



医療福祉生協では、全国規模で「すこしおレシピコンテスト」を行っています。応募作品の特徴は、簡単に調理することができ、ちょっとした工夫で味にアクセントがついていること。審査のポイントは、「アイデア」「見た目」「作りやすさ」としています。工夫次第で、塩分ひかえめでもおいしい料理が楽しめるのです。

## 「すこしお」の輪を地域に広げる

医療福祉生協では、健康増進をめざすとりのくみとして、秋に「健康チャレンジ」を開催しています。近年では地方自治体や他団体の後援や協賛をいただき、「健康チャレンジ」が地域に広がっています。2016年度の「健康チャレンジ」から「すこしおコース」を定める地域もあり、「すこしお」でのあたらしい健康づくりが始まっています。

『ヘルスアップチャレンジ 2017』にも『A 食生活改善コース』があり、その中で減塩を推奨しています。和歌山でもこの「すこしお」運動を広めましょう！

# 作ってみよう!!

「すこしおレシピコンテスト 2016」  
優秀作品レシピ

豚肉ロース(60g)を調味料(生姜1かけ/10g、減塩しょうゆ5g、砂糖2g、みりん2g、だし汁5g)に漬け込み、油をしいたフライパンで焼く。皿に千切りキャベツ(30g)、トマト(20g)、下茹でしたブロッコリー(20g)を盛り付ける。

白菜(60g)は食べやすい大きさに切り、サッと茹で水気を絞る。きゅうり(10g)は酢でもみ洗いする。かまぼこ(10g)はお湯でサッと茹でる。酢(5g)、砂糖(1g)、ごま(1g)を合わせ、具材を加え混ぜる。

豚肉の生姜焼き

白菜とかまぼこのゴマ酢

トータル塩分  
1.9g

野菜  
210g



大根とこんにゃく  
クルミ味噌田楽

桜えびと青じそご飯

かきたま汁

ご飯(120g)に桜えび(5g)・千切りした青じそ(1枚/5g)を混ぜる。

大根(40g)こんにゃく(30g)は食べやすい大きさに切り下茹です。下茹でした大根・こんにゃくをだしで煮込む。味噌(小1)、砕いたクルミ(5g)、砂糖・みりん(各1g)を鍋または電子レンジに1分間かける。皿に下煮した大根・こんにゃくをのせクルミ味噌をのせる。

だしをしっかりとっただし汁(120g)に調味料(薄口しょうゆ2g、塩(0.2g))を加え、片栗粉(小1)でとろみをつけておき、卵(1/2個)をまわし入れ、糸みつば(5g=1本)を加える。



各地区や班会等で、作って食べてみましょう!!

また、普段ボランティア等でお料理されている方や、「我こそは!」と思われる方、2017年の「すこしおレシピコンテスト」にもぜひ、応募してください!!お問い合わせ等、詳細は以下。

日本医療福祉生活協同組合連合会

「すこしおレシピコンテスト 2017」係

〒169-0073 東京都新宿区百人町 3-25-1 サンケイビルディング 4F

TEL:03-4334-1580/FAX:03-4334-1585/E-mail:yj\_o@hew.coop/担当:岡田有司

