

町民スクールで減塩の講演会を行いました！

令和元年6月20日(木) 19:00~20:30
増毛町文化センター 大ホール
「減塩食品の今」
～おいしく食べよう増毛醤油～

高血圧が健康課題である増毛町に、増毛醤油の生みの親で、減塩のエキスパート・野村氏が来町し、講演会を行いました。



↑ 123名の町民が来場しました！

→講師が手掛けたスマートミール認証*のコンビニ弁当を試食する来場者の皆さん。「減塩なの？ふつうに美味しい！！」

*スマートミール(認証制度):健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称。日本栄養改善学会等の学協会からなる共同体で認証。



講師 野村善博氏
日本高血圧学会減塩委員会オブザーバー



★講演に合わせて特設コーナーも実施！★

増毛醤油ミニボトルプレゼント



家庭用血圧計 測定コーナー



増毛醤油の焼き肉のたれで試食



減塩サポーター(保健推進員)さんの協力で実施

最新の減塩食品展示



講師提供の150個の減塩食品！講演終了後、来場者にプレゼントして頂きました！



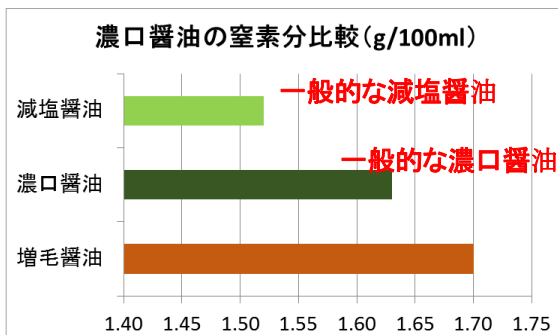
講演の内容については広報8月号で特集します！

ここでは、講師から教えて頂いた、
増毛醤油のおいしい活用方法についてご紹介します！

増毛醤油の味が気になる方

→ 一般的な濃口醤油と増毛醤油を半々で使うと、濃口醤油の味とほぼ変わらず、減塩できます。

● 増毛醤油は、
たんぱく質(アミノ酸)が多いので
うま味がある醤油になっています。
醤油のグレードでは「特選」クラスです。



● 増毛醤油は、海産物との相性が良く、
料理用の醤油としての利用価値が高い

いくら醤油漬



かれいの煮つけ



煮たこ



筑前煮



今までの醤油を半分だけ
置き換えるのがベスト

増毛醤油の味が気になる方は、一般的な濃口醤油と半々で使ってみてね！

宮本綾子栄養士の増毛醤油レシピ

焼き肉のたれ

<4人分70ml>

- 増毛醤油 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうが(チューブ) 小さじ1(6g)
- にんにく(チューブ) 小さじ1(6g)
- 白ごま 大さじ1
- ごま油 小さじ半分

★作り方

材料を全部合わせて混ぜ合わせる。

*食塩相当量

全量で5.2g(従来品で8.2g)

小さじ1杯で0.25g(従来品で0.39g)

この夏の焼き肉は「増毛醤油のたれ」で！



良塩くん

-3g!

肉じゃが

<4人分(1人180g)>

- じゃが芋 300g
- 玉ねぎ 100g
- 人参 100g
- 豚肉 150g
- しらたき 100g
- 増毛醤油 大さじ3
- 砂糖 大さじ1/2
- みりん 大さじ3
- だし汁 1.5カップ

★作り方

- ①玉ねぎはくし形切り、じゃが芋、人参、豚肉は一口大に切る。
- ②しらたきは、茹でて湯切りする。食べやすい長さに切る。
- ③鍋に豚肉を入れて炒め、色が変わったら玉ねぎ、じゃが芋、人参、しらたきを加えてさらに炒める。だし汁と調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。

*食塩相当量

全量で5.04g(従来品で7.8g)

一人分180gで1.26g(従来品で1.95g)

-2.76g!