

# 【様式3】

# 食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	新潟県																		
取組市町村名	十日町地域振興局健康福祉部																		
取組の名称	食育の日・減塩PRイベント																		
実施時期	平成29年6月17日(土)																		
取組内容	<p>食育及び減塩に関するPRを十日町市・津南町のスーパーマーケット(イオン十日町店、原信十日町店、メルシーつなん)で開催し、試食として手軽に減塩できる『野菜とツナの塩昆布炒め』を提供しました。このレシピは、塩昆布やツナ缶のうま味により調味料を控えていますが、味がしっかりしており、おいしく食べることができると好評でした。</p> <div style="text-align: center;">  <p><b>“減塩”塩昆布とツナ缶の旨味で炒め物の塩分を半分に</b></p> <p><b>野菜とツナの塩昆布炒め</b></p> <p>1人分</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜量</td> <td>90g</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>78kcal</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>約0.4g</td> </tr> </table> <p>●材料(4～5人分)</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツ</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>えのきたけ</td> <td>100g(1/2パック)</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>60g(1/3本)</td> </tr> <tr> <td>ツナ缶</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>塩昆布(減塩)</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>4g(小さじ1)</td> </tr> </table> <p>●作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>キャベツは1cm程度の幅に切り、にんじんは短冊切り、えのきたけは2cm程の長さに切る。ツナ缶は油を軽く切っておく。</li> <li>フライパンに油を引き、にんじん、キャベツ、えのきたけの順に炒めていく。</li> <li>ツナと塩昆布を入れて炒める。</li> </ol> <p>●お手軽減塩ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布やツナ缶のうま味で、調味料を控えても味をしっかり感じられます。</li> <li>アスパラガスなどの旬の野菜を入れてもおいしく作れます。</li> </ul> </div> <p>また、実施店舗による減塩商品コーナーの設置やシール投票による「塩をとり過ぎ県民の10の食習慣」の中で気を付けようと思うことについて、イベント参加者約210名にアンケート調査を実施しました。その結果、食事の量やめん類の汁を飲む量、濃い味付けに気を付けようと思っている方が多く、減塩に向けての意識付けとなりました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	野菜量	90g	エネルギー	78kcal	食塩相当量	約0.4g	キャベツ	200g	えのきたけ	100g(1/2パック)	にんじん	60g(1/3本)	ツナ缶	40g	塩昆布(減塩)	8g	サラダ油	4g(小さじ1)
野菜量	90g																		
エネルギー	78kcal																		
食塩相当量	約0.4g																		
キャベツ	200g																		
えのきたけ	100g(1/2パック)																		
にんじん	60g(1/3本)																		
ツナ缶	40g																		
塩昆布(減塩)	8g																		
サラダ油	4g(小さじ1)																		