


お父さん、
お母さんへ


大分県民は塩分の取り過ぎ
10人中7人が高血圧予備群です



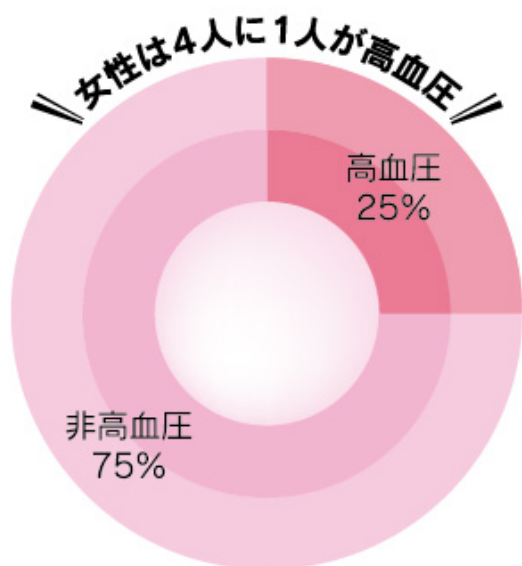
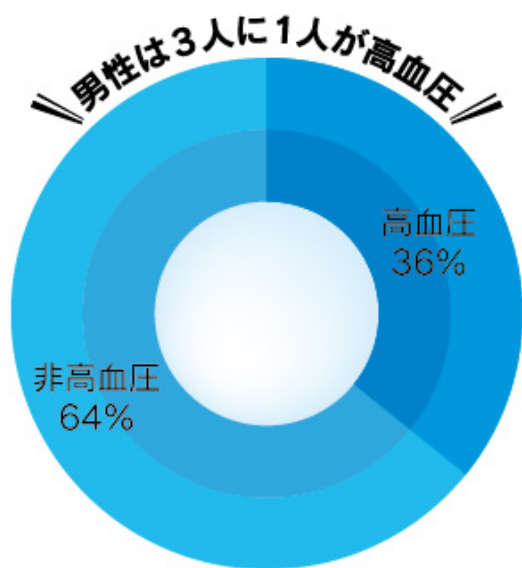
このままでは、あなたのお子さんも
将来高血圧になるリスクが・・・

※ここでは、日本人の食事摂取基準に定める食塩目標量を超過している人を「高血圧予備群」としています。

 **大分県**

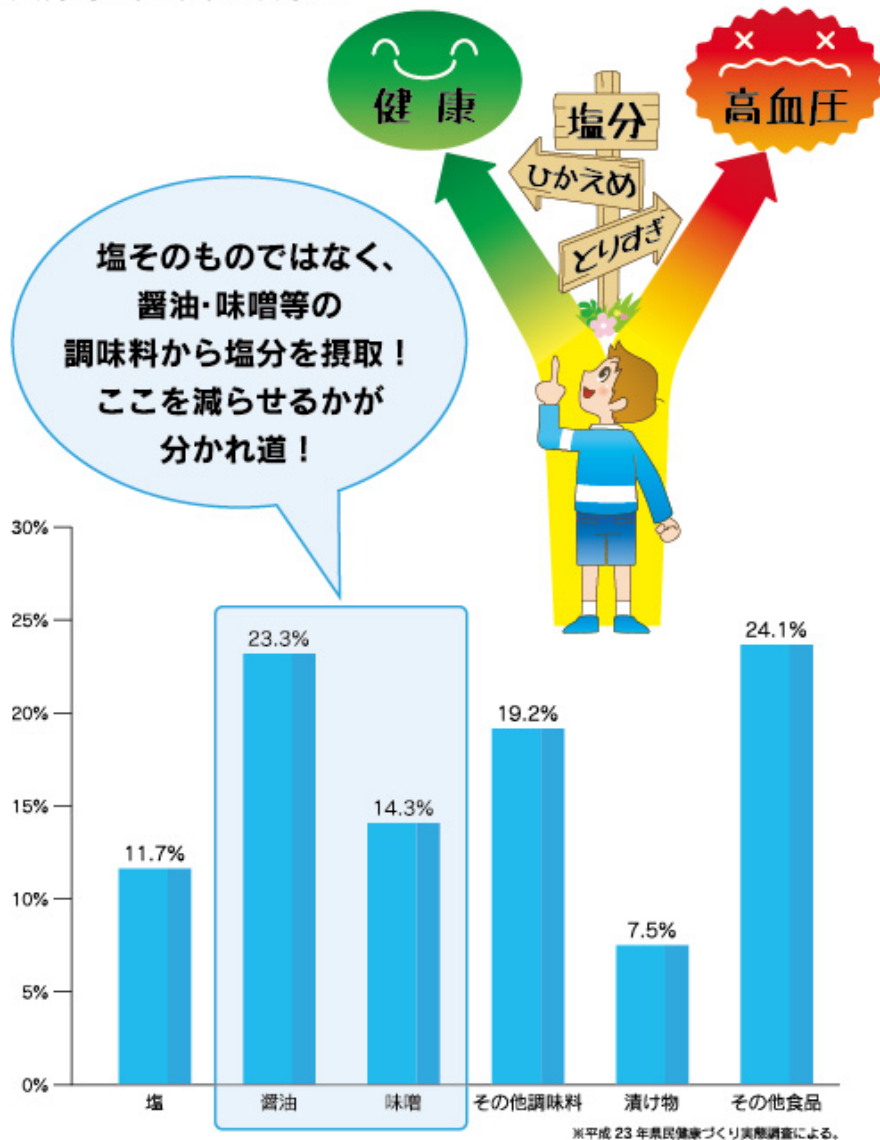
詳しくは裏面へ 

多くの日本人が高血圧である時代 食塩の取り過ぎが高血圧の大きな原因です。



※男女ともに20歳以上、平成24年国民健康・栄養調査報告による。

大分県民の食塩摂取量



味噌・醤油は工夫すれば減らせます！

- だしのみみを使う
- かぼすの酸味を使う
- 乳製品のkokを使う
- 唐辛子等の辛みを使う

例えば・・・



鶏の唐揚げ

下味は薄味ですが、しょうがとにんにくを効かせることで美味しく仕上がります。つけだれはだしの風味とかぼすの酸味でとても美味しく食べることが出来ます。

[つくりかた]

- 鶏もも肉を一口サイズに切り、漬口しょうゆ、酒、すりおろしたしょうが、にんにくを入れ10分程度漬け込んでおく。
- 鍋にだし汁、酒、薄口しょうゆ、食塩を入れ、軽く煮る。火を止め、かぼす果汁を入れる。
- ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で3～4分揚げる。一度あげ、1～2分後に再度180℃の油で揚げる。
- 揚がった唐揚げを②に10秒程度浸せば完成。

1人分の材料

鶏もも肉	100g	片栗粉	適量	薄口しょうゆ	小さじ½
漬口しょうゆ	小さじ½	油(吸油量)	適量	食塩	0.2g
清酒	小さじ1	(たれ)		かぼす果汁	2g
しょうが	小さじ1	かつお・昆布だし	カップ½		
にんにく	小さじ1	清酒	小さじ½		

※食塩量 通常レシピ：1.0g
うま塩レシピ：0.5g