



サトイモのおかげでもちもち食感。みそが入っているの、ソースをかけずに食べられます。

## サトイモコロケ

※一人分あたり

228  
Kcal

塩分  
0.7g

サトイモは冷蔵庫に入れず、土がついたまま新聞紙などに包み、風通しのよい冷暗所に保存しましょう。



今月は安来支部の皆さん

(材料)	(4人分)	
サトイモ	4個	こしょう
細ネギ	2本	ごま油
鶏ミンチ	100g	揚げ油、パン粉
みそ	大さじ1	卵、小麦粉
塩	少々	レタス、パセリ
		少々
		大さじ1
		適量
		適量
		適量

### 【作り方】

- ① フライパンにごま油を入れ、鶏ミンチを炒める。ミンチの色が変わったら、火を止めてみそを加える。
- ② サトイモは皮をむき、ゆでてつぶす。ネギは小口切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、小判型にする。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ レタスとパセリを添える。

「水と塩」ほど人の体にとって大事なものではありません。塩は食事の味付けや、食品の保存に欠かせない上に、人の体にも重要な働きを担っています。しかし、昔の日本人の食文化は、漬物やみそ汁を毎日たくさん食べているため塩分型。最も多い死亡原因は、高血圧による脳血管疾患でした。現在は、減塩活動に励んだ結果、摂取量は減ってきています。

一日あたりの  
食塩の目標摂取量

女性 6・5g 未満  
男性 7・5g 未満

減塩生活  
始めませんか？

安来市食生活改善推進協議会は、食のボランティア団体として地域の食育活動に取り組んでいます。同協議会が特に力を入れて取り組んでいる「減塩のリエ」について、会長の岡崎憲枝さんが紹介します。



▲しょうゆスプレーや天然だしを使って、健康的な減塩生活を始めてみませんか？



岡崎会長

- 減塩のコツ  
—コクと味のアクセントの工夫—
- ① 汁物、煮物はインスタントだしではなく、天然だしをとりコクを出す。
  - ② こしょう、唐辛子などのスパイスを使う。
  - ③ シソ、ミョウガ、ネギ、柑橘類などを使う。現在は、発酵食品である麹菌の改良も進み、少しの塩分でも旨味や、味わいを出すことができます。
  - ④ しょうゆスプレーを使うなど、ひと工夫で減塩につながる。