

# 適塩生活のすすめ（第15号）

県南ふくし会  
栄 養 士

## ～「減塩音頭」40年ぶりにリニューアル～

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。  
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

減塩を呼びかけようと、昭和55年に県が民謡「秋田音頭」の替え歌として作った「減塩音頭」。このたび、40年ぶりに歌詞をリニューアルした「新・減塩音頭」が完成しました。音頭に合わせて、「減塩」と「プラス野菜・果物」にトライしましょう！！

### 一番 減塩

父ちゃ(とつちゃ)も 母ちゃ(かつちゃ)も  
白米(まま) さ合うどて  
おかずコ塩っぺぐすな(しょっぺぐすな)  
(アーソレソレ)  
スパイス効かせて ひと味違えば  
これまだ ええもんだ  
(ハイ キタカサッサ コイサッサ コイナー)  
(ハイ まだまだこれから コイサッサ コイナー)

### 二番 野菜・果物摂取

野菜を 毎食 一皿 プラス 果物 もう少し  
(アーソレソレ)  
ビタミン カリウム 食物繊維  
体調整うぞ  
(ハイ 野菜に果物～ しまったげ身体にい～ よいなあ！)  
(ハイ 栄養バランス～ しまったげ身体にい～ よいなあ！)



塩分濃度0.8%+野菜たっぷり！



主菜に野菜を添えて  
果物をプラス！

### 三番 健康寿命延伸

酒は適量 タバコは吸うナ 塩分控え目に  
(アーソレソレ)  
毎日運動 他人(ヒト)と会話し 大いに笑えばエ  
(ハイ 毎日コツコツ～ まめに気軽に～ 歩こう！)  
(ハイ 健康寿命～ 目指せ日本一～ よいなあ！)

## ～レシピ紹介～

春は、新生活スタートの季節です。進学や就職で地元を離れ、一人暮らしを始める方もいることでしょう。今回は、一人暮らしでも簡単にできるレシピを紹介します。



### 包丁を使わないで作るレタスチャーハン

#### ◎食材（1人分）

- ・ご飯 150g
- ・卵 1個
- ・カットねぎ 20g
- ・レタス 1枚
- ・サラダ油 適量
- ・醤油 こさじ1
- ・塩・こしょう 適量

#### ◎作り方

- ①レタスは手でちぎり、卵は溶き卵にする。
- ②フライパンを熱し、長ねぎ、溶き卵を炒める。
- ③フライパンにご飯を加え、醤油を混ぜ合わせる。
- ④レタスを加えたら、塩・こしょうで味を調べて完成。



#### ポイント

- ・レタスは食感を残すために火を入れすぎないようにしましょう。
- ・カットねぎを使うほかに、長ねぎや葉ねぎをキッチンバサミで切って利用するのもよいでしょう
- ・具たっぷりのスープやサラダをプラスすると、栄養のバランスがよくなります。

※食材料は目安量です。