

講座名 その一口が未来を変える！？ 楽しく減塩体験会



～日野市立図書館ブックリスト～



「野菜がおいしい減塩おかず 塩分1日6g 切る、ゆでる、あえるだけの “まとめ作り”が大活躍！」

みない きぬこ／料理

女子栄養大学出版部 2021.8

野菜を味付けなしのまとめ作りすることで様々な減塩料理にアレンジがしやすい、調理の手間が軽減されるなど良いことがたくさんの調理法を紹介している本です。しかもどのお料理もおいしそうで楽しく減塩に挑戦出来そうです。

「塩分早わかり

いつも食べる量の塩分がひと目でわかる」

牧野 直子／監修

女子栄養大学出版部 2022.2

減塩するには、食品に含まれる塩分を知る必要があります。

この本はとにかく情報が豊富です。

例えばわかめでも“糸わかめ”“カットわかめ”“湯通し塩蔵わかめ”など細かく分かれていて市販の調味料についても写真付きで分かりやすく比較もしやすくなっています。

この講座で減塩について知り、厳密に行いたい方にはとても役立つ資料です。

「やせる！血圧が下がる！ 塩ゼロレシピ 減塩よりおいしい！ 奇跡の60品」

庄司 いずみ／料理 監修

マキノ出版 2020.11

図書館では減塩のレシピ本が多数ありますが、この本は“塩ゼロ”であるところが特徴的です。

この本によれば、塩ゼロ料理は血圧を下げ、肥満を解消するだけでなく骨粗鬆症も予防する嬉しい効果が期待されるとのこと。

調味料やデザートなども含む60品のレシピが掲載されています。

「かんたん!減塩めし めざせ塩分 マイナス 2g コンビニ・総菜も活用」

本田 よう一／料理

女子栄養大学出版部 2023.2

この本の特徴はコンビニやスーパーの総菜なども活用し、料理初心者の人でも始めやすい簡単なレシピが掲載されていることです。

ほとんど 2～3 の工程で作れるので、気負うことなく減塩を始められるのがオススメです！



*こちら以外にも参考になる資料があります。ぜひ日野市立図書館へお越しください！