

おい

毎月20日は

# 減塩の日「いばらき美味しおday」



茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いという報告があります。減塩であっても料理は美味しくできるということを知り、日頃から減塩に取り組めるよう、**40（しお）を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」として定めている**そうです。

[減塩の日「いばらき美味しお\(おいしお\)Day」における取組を紹介します！ / 茨城県 \(pref.ibaraki.jp\)](http://pref.ibaraki.jp)



なぜ毎月20日？

# しお

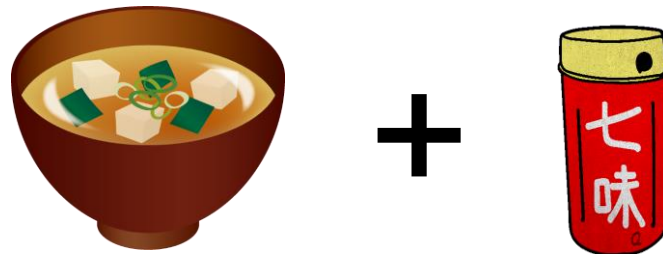
40 を  
半分に減らして20

なかなか洒落がきていますね



“減塩”と聞くと、おいしくないと思う方が多いと思います。確かに塩味を抑えることで、味が薄まり、料理がぼんやりしてしまいます。酸味や辛味、香りを上手に活用することで、塩味をカバーし、料理のおいしさを引き出すことができます。

その実例として、2倍に薄めた味噌汁に、七味唐辛子を入れて飲んでみることをおすすめします。味噌の味は薄まりますが、七味唐辛子の辛味が絶妙にマッチして、薄さを感じさせません。同じ味にはなりませんが、違う“おいしさ”の味を感じられると思います。



七味唐辛子に含まれる**カプサイシン**には、**体熱産生作用**があります。これから寒くなりますので、**体熱産生作用**のある**カプサイシン**を食事から摂取することは、**冷え性の方にもおすすめ**です。さらに**カプサイシン**は**脂肪燃焼効果**も期待されています。