

●特集

減塩で給食作り

「ちょい塩」給食の工夫



きょうの給食なーに?「広島県」

1

『いつものおかずで 塩分一日6g 献立』

小川聖子・斉藤君江・高城順子 料理
女子栄養大学栄養クリニック 監修

減塩の方法がわからず途方に暮れているあなた、減塩料理をおいしいと感じられないあなた、手がかかる減塩レシピに疲れているあなたに使ってほしい…。

本書では肉じゃがやお浸し、みそ汁といった普通の料理の減塩レシピと献立を紹介します。ただ調味料を減らしただけではなくちゃんとおいしい、頑張らずに作らなくてもいい料理ばかりです。

3
名様



B5判
192ページ
定価(本体2,000円+税)
女子栄養大学出版部

『和食手帖』

和食文化国民会議 監修

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とはどのような文化なのか、定義や歴史、食事マナーや調理方法、和食器、食材の特徴や参考となる資料など、教養から実践のための知識まで幅広く収められた一冊です。イラスト付き・オールカラーでわかりやすく、手帳タイプなので手軽に便利に活用できます。

5
名様

新書判
192ページ
定価(本体1,500円+税)
思文閣出版



今月の
プレゼント

PRESENT

応募締切 2018年12月15日

アンケート(左ページ)ご回答の方へ、抽選の上、当コーナーでご紹介の書籍をプレゼントいたします。

3

『食にまつわる 55の不都合な真実』

金丸弘美 著

食環境ジャーナリストとして、日本の食生活を改善するための活動を続けている金丸弘美氏の最新刊。2006年に著書『フードクライシス 食が危ない!』で日本の食にまつわる48の事実を取り上げ、警鐘を鳴らした金丸氏が、本書では55の“不都合な真実”をひもときます。

本書は、食と健康、日本人の食生活、食の安全、食料自給率、日本の農業をテーマに、全5章で構成されており、具体的な数値を示してわかりやすく解説されているのが特長です。

例えば、第1章「食と健康についてクライシスな12の事実」では、20代女性の20.7%がやせ過ぎなのに対し、30代男性の28.6%が肥満で、さらに40代34.6%、50代36.5%と世代が上がるにつれ増加していることや、高齢化に伴い、糖

3
名様

新書判
160ページ
定価(本体1,000円+税)
ディスカヴァー
・トゥエンティワン



尿病や高血圧疾患の患者が増加、国民医療費も年々増加の一途をたどり、2016年には42兆3644億円、1人当たりの国民医療費は33万3300円にも上ることなどが挙げられています。

ほかにも、国際的な問題となっているプラスチック製品による海洋汚染や遺伝子組み換え食品の急増、日本の農家の減少、食料自給率の低下など、さまざまな問題を取り上げ、私たちが普段食べている物から、その向こうで何が起きているのか、そして何をすべきか…日本や世界の食に関する現状を知り、各自でできることを考え実践していくことが急務であると、本書は訴えかけています。(編集部)