

給食だより

減塩に心がけよう

みなさん、減塩に気をつけていますか？食塩のとりすぎで高血圧の状態が続くと、心臓は肥大し、血管には動脈硬化がおきやすく、心筋梗塞や脳卒中の原因にもなります。

また、食塩は、腎結石や骨粗しょう症にも関係しているそうです。血圧が正常値の人も、減塩に心がけたいですね。

◎食塩の摂取目標量

厚生労働省は、「日本人の食事摂取基準」を5年ぶりに改訂しました。

その中で食塩の摂取目標量は、4月から低い値に変更になりました。

18歳以上で1日あたり 男性 8g未満 女性 7g未満



世界的に見るとまだまだ高い値です。世界保健機関（WHO）の基準は、1日5g未満です。（今回の摂取目標量は、日本人の現状とWHOの基準の間をとりました。）

クイズ

人間の体に必要な食塩の量は、1日どれぐらいでしょう。

- ① 1～2g ② 4～5g ③ 7～8g (答えは右下です)

◎調味料を上手に使おう

食塩1gに相当する調味料の分量です。食塩だけでなく組み合わせて使しましょう。

食塩 1g (小さじ1/5)	しょうゆ 7g (小さじ1)	減塩しょうゆ 13g (小さじ2)	みそ 8g (小さじ1・1/3)	ウスターソース 12g (小さじ2)
-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

ケチャップ 30g (大さじ2)	ドレッシング 33g (大さじ2強)	マヨネーズ 43g (大さじ3・1/2)
-------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

◎調味料以外の減塩ポイント

1. 料理をひと工夫

- *うま味の多い旬のものを食べる
- *「だし」の風味を利用する
- *スパイス・ハーブ・香辛料・薬味をきかす
- *酢やレモン汁など酸味を上手に使う

2. カリウムを多くとる

カリウムは、ナトリウムを尿とともに排泄してくれるミネラルです。（カリウム300～400mgで食塩相当量1gが排泄されます。）カリウムの多い野菜、果物、海藻などをたっぷりとりましょう。（愛知県の一人あたりの野菜消費量は、残念ながら日本中で一番少ないです。1日に350gの野菜をとりましょう。）

カリウムの多い食品と量

ほうれん草1/4束 400mg	バナナ1本 430mg	里いも80g 510mg	ひじき5g 220mg	納豆1パック 260mg

3. 食べ方を工夫する

- *ラーメンは、汁を飲まない
- *漬け物は、たくあんよりも浅漬けにする
- *パンやうどんは、製造中に食塩が入るため注意が必要です

瀬戸市健康課の調査によると、瀬戸市は、高血圧治療薬の服用者が多いそうです。濃い味付けには気をつけましょう。

◎減塩の効果

- *ごはんの食べ過ぎが無くなる（濃い味付けのおかずでは、ついついごはんを食べ過ぎます。近年は児童・生徒の生活習慣病も増えています。）
- *素材本来の味を楽しむ（子どものうちからいろいろな味覚にふれることは大切です。）
- *健康寿命が延び、医療費が軽減できる

子どものうちから濃い味付けに慣れてしまうと、大人になってから薄味にすることは難しいです。給食でもできる限り薄味を心がけています。

クイズの答え ① たったの1～2gです。日本人の食塩摂取量は、必要量をはるかに超えています。大量に汗をかいた場合を除き、夏でも食塩のとり方には注意しましょう。

～瀬戸市学校教育課から皆様へ～
ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。