

# 給食だより

第1号  
平成29年度1学期  
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員  
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係  
(給食センター)

## 子どものころから減塩に！ 毎日の食事から、未来の健康を守っていこう

厚生労働省の定める食塩の1日の摂取目標量は・・・

### 心がけよう減塩生活 パート1

みなさんは、普段の生活で減塩を心がけていますか？

濃い、薄いなどの味の感じ方は、年齢によって差があり、子どもたちは大人よりも味を敏感に感じやすいと言われています。大人にとってはちょうど良い味付けだと思っても、子どもたちにとっては濃い味付けになっていることも考えられます。また、濃い味付けに慣れてしまうと、薄味では物足りなくなってしまうたり、好んで濃い味のものを食べたりする習慣が身に付いてしまいます。そうならないためにも、幼い頃から減塩を心がけていくことが大切です。

平成28年度、瀬戸市で国民健康保険に入っている人の医療費は、県下で2番目に高額です。特に近隣の市町を比べて高血圧で病院にかかっている市民が多いと言われています。今年度は、減塩について3回ご紹介します。ご家庭においても、減塩を心がけていただき、子どもたちの将来の健康づくりに役立ててほしいと思います。

男性	
6～7歳	5g未満
8～9歳	5.5g未満
10～11歳	6.5g未満
12歳～成人	8g未満

女性	
6～7歳	5.5g未満
8～9歳	6g未満
10歳～成人	7g未満

しかし・・・  
平成27年度国民健康栄養調査によると、20歳以上で男性11g、女性9.2gを摂取していることがわかりました。一日の摂取目標量を大幅にオーバーしています。

給食でも減塩を心掛けています。摂取目標量を目指して、できるところから減塩に努めましょう。



### 塩分を取り過ぎると体はどうなるの？

#### のどが渇く

体の塩分濃度は、0.9%を維持しているため、塩分を取り過ぎるとのどが渇き、たくさん水を飲んで薄めようとします。



#### 血圧が上がる

体の塩分濃度を薄くするために、水分(汗や尿)の排出が抑えられます。血液に水分を多く取り込もうとするため、血液量が増え、血圧が高くなります。



#### 体がむくむ

水分を多く取り込んだ体は、パンパンにむくみます。



#### 肥満になる

塩辛いものを食べると、ついごはんをたくさん食べてしまい、肥満の原因になります。



### 塩分の取り過ぎが原因で将来なりやすい病気

#### 血管の病気

(心血管疾患や脳血管疾患)

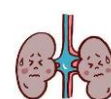
高血圧が続き、血管に負担がかかり続けると、血管は傷ついて、やぶれたり、つまったりしてしまいます。命の危険性が高くなることもあります。



#### 腎臓の病気

(腎不全)

塩分を排泄する腎臓に負担がかかり、機能が低下してしまいます。



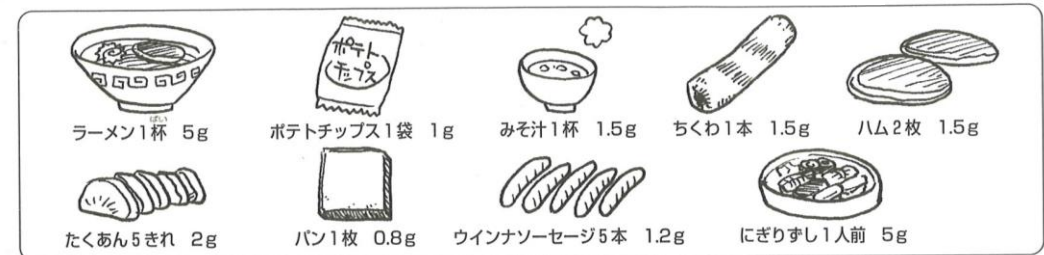
#### 胃の病気

(胃がん)

胃の中の塩分濃度が高まると、胃の粘膜が荒れて、がんの発生を促します。



### どんな食べ物に、たくさん塩分が含まれている



### 減塩の効果

- ・ 家族の健康を様々な病気のリスクから守ることができます。
- ・ 過食を防ぎ、肥満になりにくくなります。
- ・ 素材本来の味を楽しむことができます。(子どもの頃からいろいろな味覚に触れることは大切です。)

### 味は未来へ

子どもの頃に食べた料理は、記憶に残り、大人になって自分で調理するようになってからも、その味は受け継がれていきます。毎日の食事の積み重ねは、子どもたちの健やかな未来を担う大切な財産となります。



～瀬戸市学校教育課から皆さまへ～  
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。

その他にも塩分の取り過ぎから、生活習慣病や様々な病気になるリスクが上がります。