

# 食育だより

NO. 9

H28. 12  
栄養士 辰巳

## 見直そう食塩量

塩味の効いた食べ物っておいしいですね。魚に汁物に漬物におかし…  
食材の味をまとめ、旨味効果を増す作用で食べ物をおいしく感じさせるのが食塩の魅力。しかし、食塩の摂取量が多くなると高血圧による心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気のリスクを高めてしまいます。  
今月は適正な食塩の摂取量について考え、見直していきたいと思います。

### ★食塩の目標量は？

<食塩摂取目標量>


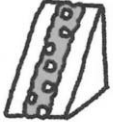



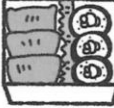

	一日		昼食+間食 男女平均
	男	女	
1~2歳児	3.0g	3.5g	1.6g
3~5歳児	4.0g	4.5g	1.9g
成人	8.0g	7.0g	

(日本人の食事摂取基準 2015 より)

昼食と間食での食塩摂取  
1~2歳児は一日の50%  
3~5歳児は一日の45%  
を目標としています。

朝食と夕食での食塩摂取は  
1~2歳で1.5g前後  
3~5歳で2g前後  
が適正な食塩摂取量です。

### ★食品に含まれる食塩量は？

 食パン (60g) 0.8g	 卵サンドイッチ (110g) 1.3g	 幕の内弁当 (400g) 3.8g	 カップ麺 (77g) 5.1g	 梅干しおにぎり (100g) 1.1g	 あじの干物 (120g) 1.3g
 チーズバーガー (122g) 2.1g	 ポークカレーライス (350g) 3.0g	 助六寿司 (260g) 4.6g	 みそ汁 (150ml) 2.3g	 ウインナーソーセージ (30g) 0.6g	 ポテトチップス (60g) 0.7g

各家庭の食習慣によって様々かと思いますが気づかないうちに多量の食塩を摂り、一日の食塩摂取目標量を超えていませんか。  
園の給食においても減塩に努めていますが目標量を超えてしまうのが現状です。それだけ食塩量を減らすということは容易ではないということです。  
では、どのような方法で食塩量を減らす工夫をしていくとよいでしょうか。

### ★こんな方法で食塩量を減らそう



2015年から食品に「食塩相当量」の表示がされるようになったので、表示をよくみる



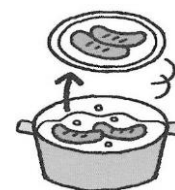
しょう油、ソースなどをテーブルの上に置かない。フライなどにはソースはかけるものと決めつけず、不要ならかけない



外食は食塩相当量を表示しているお店を選ぶ



外食した翌日は食塩量に気をつける



ウインナーなどは一度茹でこぼして食塩を減らす

ほかにも・・・

- ・葉物を茹でる際に塩を加えず茹でる  
塩茹では色が鮮やかに仕上がりますが食塩を含んでしまいます。
- ・白いご飯をしっかり食べる  
ダイエットで白いご飯を控えておかずをたくさん食べていると食塩量を多く摂ってしまいます。ご飯は食塩量0です。
- ・減塩調味料を使用する  
しょうゆやみそ、顆粒だしなどの調味料も減塩のものが販売されています。また、だしはだしパックなどを煮出して使うとさらに減塩効果があります。
- ・ごはんのおともは1日1回まで  
漬物、ふりかけ、味付けのり… 食塩摂取量が多くなるため回数と量を決めましょう。

### ★こどもたちの未来のために・・・

高血圧になるのは中年以降… 大人になってから気をつければいいのか？  
高血圧は小さい頃から蓄積してきた食塩量によって大きな影響を受けます。そのため、幼児期からの食塩摂取量の見直し、減塩とされています。  
こどもたちの20年後、30年後を見越して、私たち大人や社会が一体となり減塩に努めていきましょう。