

食塩のとり方について考えよう

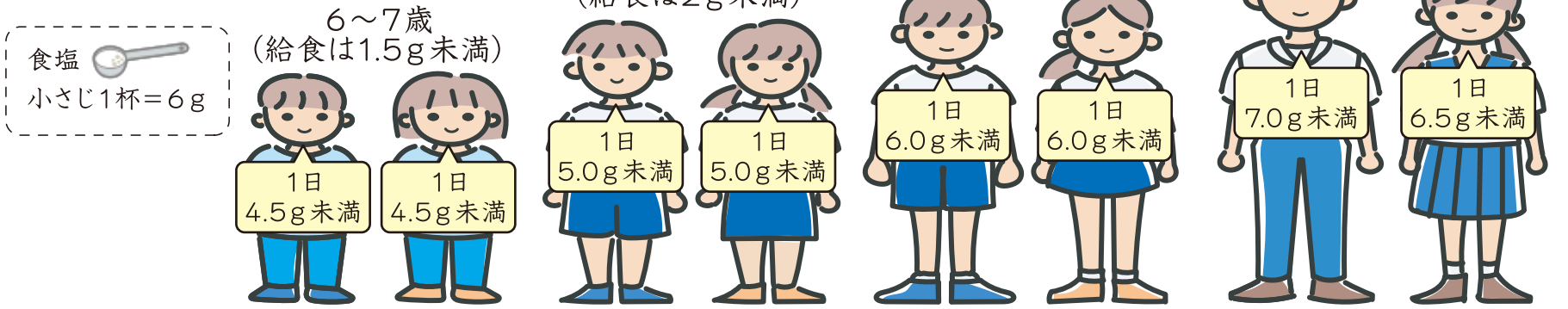


食塩は、料理に欠かせない調味料の一つであり、食べ物を保存するために使う保存料でもあります。また、食べ物の消化を助けたり、細胞を守ったりするなど、わたしたちの体を健康に保つためになくてはならないものです。しかし、食塩のとり過ぎは、「高血圧」、「動脈硬化」、「心臓病」、「脳血管疾患」などの生活習慣病の原因の一つにつながることがわかっています。

厚生労働省は2024年度からの国民健康づくり計画「健康日本21（第3次）」で、2032年度までに1日あたりの摂取量を現状の10.1gから18歳以上の成人男性7.5g、成人女性6.5gに減らす数値目標を定めています。

そこで、小学生から中学生までの食塩の目標量について、1日にどれくらいまでとされているのか、一緒に確認してみましょう。

食塩の目標量



参考資料:「日本人の食事摂取基準(2020年版)厚生労働省

子どもの頃からの減塩が大切です!

大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありません。子どもの頃から薄味に慣れるよう、家庭でも減塩を意識し、できることから取り組んでみましょう。まずは、調味料の味に頼らず、食材本来の味を知って、その味を生かす工夫を考えて料理するなどして、よく味わって食べることを心掛けましょう。

こうすればできる!! 食塩を減らす作り方・食べ方

<p>汁物は実たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</p>	<p>めん類のスープは、全部飲まずに残す。</p>	<p>パンより、ごはんを選ぶ。</p> <p>食パン6枚切り 1枚(60g) 食塩 0.7g ごはん1杯 食塩 0g</p>	<p>ごはんと一緒に食べるおかず(漬物、つくだ煮、魚卵など)は量に注意する。</p>	<p>外食や市販の惣菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。</p>
<p>しょうゆやソースは、かけるよりつける。割りしょうゆにしたり、プッシュ式のしょうゆさしを使ったりする。</p>	<p>ドレッシングや焼き肉のタレもかけ過ぎ、つけ過ぎに注意する。</p>	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</p>	<p>料理の味付けにも、ケチャップやソースなど食塩量が少ない調味料を選ぶ。</p> <p>栄養成分表示をチェック!</p>	<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決め、皿に取り分けて食べる。</p>

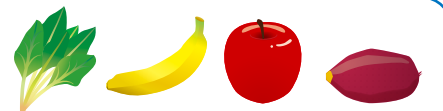
学校給食ではこんな工夫をしています!



薄味でも
おいしい給食の
提供をしています。

- ♪「だし」の風味を活用
- ♪しょうがやねぎなどの香味野菜、カレー粉や一味などの香辛料を活用
- ♪酢やレモンなどの酸味を活用
- ♪料理の組合せで味にメリハリを

注目!



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムには、余分な食塩(ナトリウム)を体の外に出す働きがあります。