



2月 食育便り

2024年2月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気を予防するためには手洗い・うがいを忘れずすること、たっぷりと睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

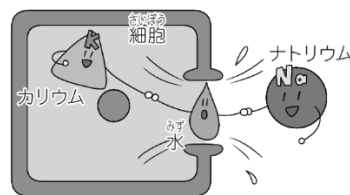
食塩について考えよう！

塩分（ナトリウム）は生命の維持に欠かせないものですが、普通の食事で不足することはほとんどなく、逆にとりすぎは健康を害します。しかし、食塩による塩味は日本人の味の感じ方や料理の文化に深く根付いているため、個人の意識や努力だけで食塩を使う量を減らすことには限界もあります。現在、日本では社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。

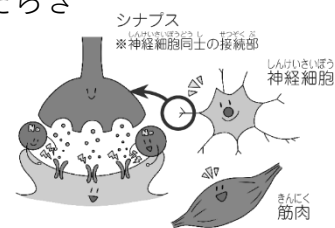
なぜ食塩のとり過ぎは体によくない？

食塩で体の中でおもにはたらく栄養素は「ナトリウム」です。ナトリウムは無機質（ミネラル）の1つです。

●食塩（ナトリウム）のはたらき

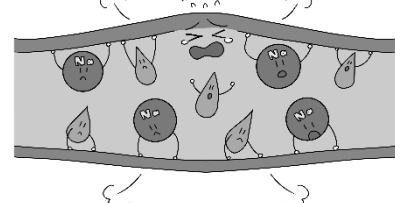


カリウムとともに体の中の水分バランスを整える。



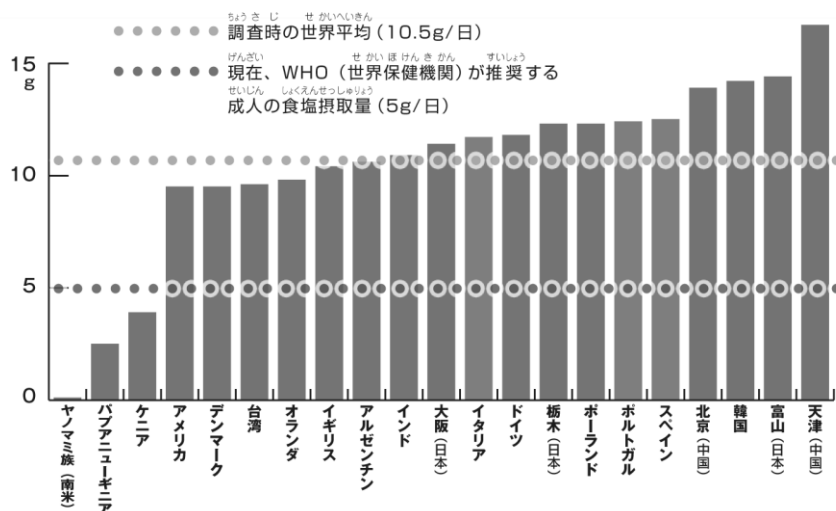
神経の情報伝達や筋肉の収縮にかかわる。

●食塩（ナトリウム）をとりすぎてしまうと



血管内に強い力がかかる「高血圧」を招きやすい。血管を痛み、血圧が硬くなったり狭くなったりして、様々な病気を引き起こす。

日本人は食塩をとり過ぎている！

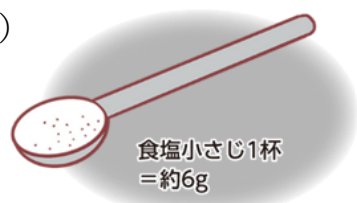


1985年の世界30か国で食塩摂取量と血圧について大規模な研究が行われました。各地域で男女100人ずつを対象に調べた結果が表の通りです。

ふだんは気がつかないかもしれませんが、日本人は食塩をとり過ぎています。これはしょうゆやみそなど、日本人がよく使う調味料に食塩がふくまれているものが多いためです。

●1日の食塩摂取量の目標量（日本人の食事摂取基準2020年版より）

	男性	女性
12～14歳	7.0g/日未満	6.5g/日未満
成人	7.5g/日未満	6.5g/日未満



身近な食品の食塩の量



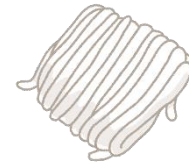
カップラーメン1杯
4.9g



フライドポテト
100g (Mサイズ)
1.0g



牛丼1杯
2.8g



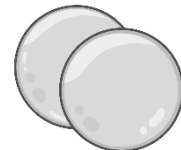
うどん1玉
1.4g



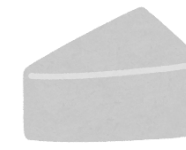
食パン1枚
(6枚切り)
0.7g



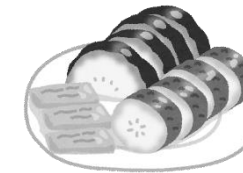
ごはん1杯
0g



ハム2枚
(30g)
0.8g



チーズ1かけ
(16g)
0.5g



漬物(40g)
2.1g

食塩摂取量を減らすために

普段口にしてるものに、かなりの量の食塩が含まれていることがわかったと思います。では、どのようにしたらいいでしょうか？日常生活で取り組みそうなことを考えてみましょう。

はじめは「食塩相当量」のチェックから！



市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にするものにどれくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

めん類のスープ・汁は残す



めん類では、めんにも食塩が使われていますが、さらにスープや汁まで飲むと、かなりの食塩摂取量となってしまいます。全部飲み干さないようにしましょう。

調味料は「つけて」食べる

調味料はかけるより、小皿に入れて、舌に触れる表面につけて食べると食塩をとる量減らせます。料理によっては調味料をつけなくてもおいしく食べられます。最初からではなく、味をみてから調味料をつけましょう。レモン汁や酢などの酸味、ねぎやしょうが、唐辛子、こしょうといった薬味やスパイスを料理に加えると塩味の足りなさをカバーできます。



漬物や加工品は控えるために

漬物、ソーセージやベーコン、かまぼこ、ちくわといった加工食品はもともと保存食として作られ、作るときに食塩が使われます。あまりしょっぱく感じないものもありますが、食べ過ぎないように気を付けましょう。

