

きゅうしょくだより

令和3年 9月24日 No. 6
唐津市東部学校給食センター

スポーツ・行楽・芸術・読書、そして味覚の秋がやってきました。過ごしやすい季節ですが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないよう規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を送りましょう。

塩分のとりすぎにご注意を！！

食塩を構成する「ナトリウム」は、私たちの体にとって欠かせない栄養素です。しかし、ナトリウムをとりすぎてしまうと、高血圧や胃がんといった生活習慣病の原因となるおそれがあり、現在、日本人は「とりすぎている」といわれています。



減塩は、無理なく続けられることが大切です。いきなり全ての料理をうす味にしたり、食べるものを制限せずに、できそうと思ったことから少しずつ始めていきましょう。

◆知っていますか？食塩の摂取目標量











「日本人の食事摂取基準(2020年版)」において、食塩の摂取目標量は、18歳以上で1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満、6～15歳では、年齢・性別に差はありますが、1日あたり4.5g～6.5g未満です。しかし、成人の多くが1日平均9～11g摂取しているのが現状です。

学校給食では、「学校給食摂取基準」で1食あたり塩分6～9歳2g未満、10～14歳2.5g未満と定められています。

食塩の摂取目標量が低くなりましたが、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未満となっています。

◆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) 	濃口しょうゆ 7g(小さじ1強) 	減塩しょうゆ 12g(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 32g(大さじ2強) 	マヨネーズ 53g(大さじ4・1/3) 	

◆おいしく食べられる減塩のポイント

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
- *香辛料(カレー粉、こしょう、わさび、とうがらし等)を使い、味にメリハリをつける。
- 薬味(しそ・ねぎ・みょうが等)を使い、味にアクセントをつける。
- *酸味を使う(酢やレモン汁など)
(酸味はうす味を感じにくくさせ、おいしく食べることができます)



～一口メモ～

野菜スープやオニオンスープなど、はじめに野菜を炒める際に、調味料の塩を少し加えて炒めることで、野菜からうま味が出て調味料が少なくすみ、減塩につながりますよ。

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。

～カリウムの多い食品～



3. 食べ方を工夫する

- *ラーメン等、めん類の汁は、全部飲まず半分は残す。
- *しょうゆやソースは、かけるよりもつけて食べる。
つけて食べるほうが、塩分の摂取量を少なくできます。
- *見た目より塩分が多い加工食品(ハム・チーズ・ねり製品・パンなど)に注意する。
加工食品を選ぶ際は、栄養表示を見て選びましょう。

～一口メモ～

食品の栄養表示の「ナトリウム」から、下の式で食塩相当量を計算することができます。

$$\text{ナトリウム(g)} \times 2.54 = \text{食塩相当量(g)}$$

★覚えておくと、買い物するときや外食するとき便利です。



子どものうちから濃い味つ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くなってしまいます。給食でもだしをきかせ、できる限り減塩の工夫に努めています。ご家庭でもこの機会に、ぜひ減塩を意識していただければと思います。