

毎月19日は食育の日

おうちのごはん

令和6年2月号

大阪市立福島小学校

学校給食では、塩分が少なくてもおいしく食べられるよう、さまざまな工夫をしています。

元気モリモリ

家族みんなで減塩しましょう

“減塩”が必要なのは大人だけ、と思っていませんか？ 実は大人だけでなく子どもも、目標量より約 1.5 倍多く食塩をとっています。（令和元年国民健康・栄養調査報告より）食塩のとり過ぎは高血圧の原因になり、血管や腎臓に負担がかかります。一度、濃い味を覚えてしまうと 薄味に戻すのは大変です。家族みんなで減塩を意識しましょう。

目標塩分摂取量

男性	7.5g	未満
女性	6.5g	未満
8～9歳	5g	未満



だしとうま味を活かす



新鮮な旬の食材を使う



汁物は具たくさんにする



果汁・香味野菜・香辛料を使う



減塩に取り組むポイント

その1 減塩お助け商品の活用

●商品パッケージに「減塩」と記載のある調味料や減塩食品などを活用しましょう。

※「薄塩味」や「うすあじ」などの表記は味を表現しているため、含まれる食塩量が少ないという意味ではありません。



●「栄養成分表示」の「食塩相当量」を活用しましょう。

包装されている加工食品には、「栄養成分表示」がされています。エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が表示されています。

栄養成分表示 1食（〇g）当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

その2 汁物は1日1杯まで

●具を多くする。

汁が少なくなる分、減塩効果があります。



具たくさんで
栄養価もUP

●麺類のスープを残す。

スープには5～7g程度の塩分が含まれます。スープは残すようにしましょう。



●器の大きさを小さくする。

大きい汁椀から小椀に変えるとボリューム感がアップします。

その3 うま味・香り・酸味・辛味をトッピング

うま味	かつお節、こんぶ、干しいたけ等
香り	ねぎ、にんにく、しょうが、みょうが等の香味野菜
酸味	酢、レモン、ゆず等
辛味	七味とうがらし、こしょう、カレー粉、わさび、からし等

★ポイント1「うま味」

かつお節・こんぶ・干しいたけ等には、うま味成分が多く含まれています。塩分を減らしてもおいしさが保たれます。



★ポイント2「香味野菜」

ねぎ、にんにく、しょうが、みょうがなどの香味野菜は、下味や料理に使うと香りがよく、味を引き立てます。



★ポイント3「酸味」

酸味は、脂っこい料理に少量かけるとさっぱりと食べやすくなります。また、塩味の濃い料理に酸味を隠し味程度に加えると、味がまろやかになります。



★ポイント4「辛味」

ブラックペッパーは、ピリツとした辛味と刺激があり、七味唐辛子は辛味と香りでよいアクセントになります。

