

食育だより No. 1

大阪市立真田山小学校

毎月19日は
食育の日

減塩しよう！

塩分は、健康な体を保つために、なくてはならないものですが、摂りすぎると、心臓や腎臓の病気を引き起こしやすくなります。健康な体を保つために、食べものから摂るとよい1日あたりの塩分量（目標量）は、20歳以上では、6g/日未満が望ましいですが、現在は、男性10.5g女性8.9gと、摂りすぎているのが現状です。

★給食では★

1食2g未満を目標にして、献立を作成しています。

- ・様々な削り節や、こんぶ、煮干しなどのうまみを活用
- ・酸味や香味野菜、香辛料を利用
- ・パンは、1人分約0.7g

今後もおいしさを保ちながら、塩分を減らしていきけるような工夫をしていきます。



◎濃い目の味が好きなあなた…こっそり減塩！

調味料は控え目に！急にうす味にせず、徐々にうす味になれましょう。

- ▶かつお、昆布、煮干しなどの天然だしでとっただし汁を活用しましょう。
- ▶素材のおいしさを活かすため、新鮮な材料を使いましょう。
- ▶しょうゆ、ソースはかけずに、小皿に入れてつけましょう。



◎市販の弁当、レトルト食品等をよく利用するあなた…考える減塩！

食品やメニューに、エネルギーや食塩相当量などが表示されているので、よく見て考えて選びましょう。

- ▶100g当たり、1食当たりなど、表示の単位を見て栄養成分量を確認！



あなたはどのタイプ？ 普段の生活を思い出してみよう。

◎めん類や汁物が好きなあなた…汁減らし減塩！

うどんやラーメン、みそ汁などには、塩分が含まれています。

- ▶めん類を食べる時は、汁（スープ）を飲む量を最低限にしましょう。
- ▶みそ汁は、野菜などの具材をできるだけ増やして、汁の量を少なくしましょう。



みそ汁(1杯)の塩分量の比較		
具材	わかめ10g	野菜100g
汁	150ml	100ml
塩分量	約1.2g	約0.8g



うどん1杯
汁を全部のむと
塩分量5~6g



ラーメン1杯
汁を全部のむと
塩分量6~7g

◎加工食品をよく食べるあなた…ちょっとだけ減塩！

肉加工食品や魚肉練製品など、意外に食塩が含まれているものがあります。

食べる分量や頻度が多くならないように気をつけましょう！

- ▶漬物、つくだ煮、明太子など
- ▶ハム、ベーコン（加工食品）、ちくわ、かまぼこ（練製品）など
- ▶パン類やめん類、すしめし
- ▶スナック菓子、しょうゆせんべい



ポテトチップス
(1袋60g)
約0.6g



ベーコン(2枚)
約1.0g



ちくわ(小)1本
約0.7g



きゅうりの塩漬
(8枚)約1.0g

※製品により多少異なります