

食育 通信

令和4(2022)年1月
大阪市立依羅小学校
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

カラー版はこちら



まだまだ寒い日が続いていますね。新型コロナウイルスの感染拡大も心配な状況が続いています。免疫力を維持するためには、「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活習慣が大切です。栄養をしっかりと取り規則正しい生活を送ることが、この状況を乗り越える一助となればと願っています。



にっほんじん しお 日本人は塩のとりすぎ??

塩は、食べ物の味を決める大切な調味料です。また、食べ物の日持ちをよくしたり、食べ物の消化を助けたり、細胞を守ったりするなど私たちの生活には欠かせないものです。



日本人は、塩をとり過ぎてしまう傾向にあります。みそや醤油などの伝統的な調味料、保存が利く漬物や干物といった昔ながらの加工食品などで塩を使う習慣があるからです。

日本人は塩を1日に平均10g程度食べています。塩を多くとり過ぎると高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因のひとつになります。子どものころから、過度に減塩を意識する必要はありませんが、味が濃く塩分の多い食生活を習慣づけないことが、健全な食生活の形成につながります。

◎減塩の3つのコツ!



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いです。給食でも工夫して薄味を心がけています。

か 買うときのコツ!

- 塩分が少なめの調味料を選ぶ。
- ハムやかまぼこなどの加工食品は控えめにする。
- 栄養成分表示を確認する。(意外なものに塩分が多いことに気がつきます。)



つく 作るときのコツ!

- 旬のものを使用する。(うま味が増しているため)
- だしの風味を利用する。(少ない調味料でも、うまみ感じます。)
- 学校給食は、だし昆布・削り節・煮干しなどでだしをとるので天然のうま味がきいています。
- 味付けに、酢・かんきつ類・薬味・香辛料などを使用する。
- 汁物は具たくさんにする。(汁を飲む量が減ります。)



た 食べるときのコツ!

- 野菜や果物を食べる。
- カリウムが多く含まれており、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出する働きがある。
- ラーメンの汁は全部飲まない。
- しょうゆやソースなどの調味料は、「かける」ではなく「つける」。
- パンやうどんを食べ過ぎない。(製造中に塩を使用しているため)

