

食育 通信

令和8(2026)年1月
大阪市立清水丘小学校
おうちのかたへ

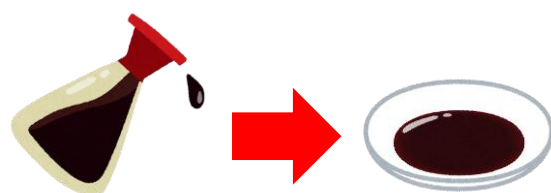
【毎月19日は食育の日】

うすあじよ 薄味の良さを知ろう！

皆さんは、減塩を意識していますか？塩分のとりすぎは、高血圧などの生活習慣病にかかるリスクを高め、将来の健康に影響します。そのため、できるだけ早くから薄味に慣れることが大切です。今回は、ご家庭でもできる減塩のコツを紹介しします。

きょう げんえん 今日からできる減塩のコツ！

調味料は
「かける」より「つける」



ソースやしょうゆなどの調味料は必要な分だけ「つける」ことで、塩分の摂りすぎを防ぐことができます。

塩分の少ない
調味料を使う



ケチャップやマヨネーズ、めんつゆは、しょうゆよりも塩分が少なくて、また、酢やレモンなどの酸味を活かすと味にアクセントがつけます。

野菜を食べる



野菜に多く含まれているカリウムには、余分な塩分の排泄を促す働きがあります。

加工食品は栄養成分表示をチェック！

食塩摂取量の目標値が、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満であるのに対し、令和5年度国民健康・栄養調査によると、1人あたり9.8g/日の食塩を摂取しているとの結果が出ています。

ソーセージやかまぼこ、カップ麺などの加工食品には塩分が多く含まれています。栄養成分表示に「食塩相当量」が必ず記載されているため、買い物の際に確認してみてくださいはいかがでしょうか。



ソーセージ
1本(20g)
約0.4g

かまぼこ
1/3本(50g)
約1.3g

カップ麺
1食分
約5.1g

減塩は「我慢」ではなく、「味覚を育てる」ことにつながります。いきなり薄味にするのではなく、素材の味やうま味の活用等の工夫にチャレンジしながら、徐々に塩分を控えると、薄味に慣れやすくなります。

