

給食で食を考えましょう!!

☆ 食塩と生活習慣病 ☆



食塩は、生命維持に必要なナトリウムを摂取する上でも、料理をする上でも欠かせないものです。ナトリウムはカリウムとともに浸透圧を調整し、細胞内外の水分や成分の調整をする働きを持っています。不足状態が進むと食欲不振や吐き気、けいれん、脱水症、熱中症などが起こります。

しかしながら、日本の食生活では、しょうゆやみそなど、塩分を多く含む調味料をよく使うため、高温多湿な中でのスポーツや作業などで大量の汗をかいた場合や、激しい下痢をした場合などを除けば、不足する心配はほとんどありません。むしろ濃い味付けによって過剰に摂取してしまうことの方が問題となります。



血液中のナトリウムが増加すると、浸透圧を保つために水分がとり込まれ、血液量が増し、血圧が高くなります。習慣的にナトリウムをとりすぎると、血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化症、脳血管疾患、心筋梗塞など重大な生活習慣病へとつながります。

食塩摂取量の目標

12歳～	男	女
1日	8.0g未満	7.0g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より

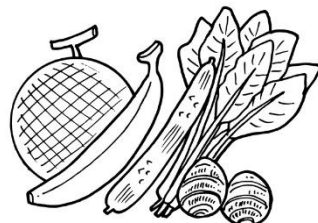
厚生労働省では食事摂取基準により、食塩摂取の目標量を示しています。

☆学校給食では減塩を心がけています☆



学校給食では、減塩を目標とし、うす味を心がけています。一般的に塩分が多く使用されるつくだ煮やふりかけなども、手づくりにする事で減塩となるように工夫しています。今回は「のりの佃煮」の調理法を紹介します。

また、学校給食では、とりすぎた塩分を排泄する作用のあるカリウムが多く摂取できるように、野菜や果物、いも類を積極的に献立に取り入れています。



のりの佃煮

【材料（4人分）】

かつおぶし	2.4 g	干しいたけ	2 g	きざみのり	8 g
砂糖	2 g	料理酒	4 g	みりん	12 g
こい口しょうゆ	12 g	(水)	80ml		

【作り方】

- ①干しいたけはもどし、あらみじん切に切る（もどし汁も使用する）。
- ②砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、分量の水（しいたけのもどし汁も含む）を合わせて煮る。
- ③②に①のしいたけ、かつおぶし、きざみのりを順に加えて十分煮つめる。