

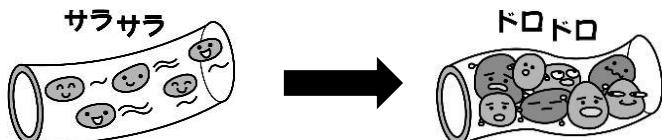
給食で食を考えましょう !!

減塩について知ろう

◎塩分はなぜとり過ぎてはいけないの？

塩は調味料であるだけではなく、食べ物を保存するために使う保存料としても、料理には欠かせないものです。そして体を健康に保つためにもなくてはならないもので、血液や消化液などにとけて大切な働きをしています。

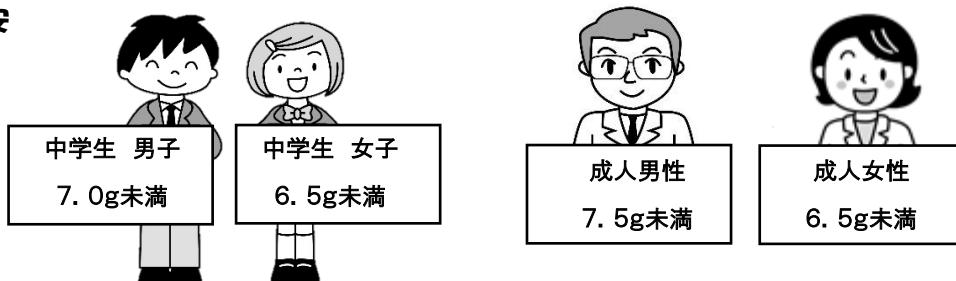
しかし、体に必要な量以上に塩分をとり過ぎると血液の流れが悪くなり、「高血圧」という生活習慣病になる可能性が高くなります。



◎どれくらいの塩分をとればいいの？

食事からどれくらいの塩分をとれば、健康な体を保てるのでしょうか。

1日の塩分の目安



◎外食や加工食品に含まれる塩分に気をつけよう

外食や加工食品には、塩分が多く含まれるものがあります。メニュー表や栄養成分表示をしっかり確認するようにしましょう。

メニュー表



ミートソーススパゲッティ
〇〇〇kcal / 塩分〇〇g

栄養成分表示

栄養成分表示	〇〇当たり
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

※塩分量が一目でわかるように「ナトリウム」ではなく「食塩相当量」で記載されています。

食塩相当量 〇〇g

◎減塩の工夫

学校給食では塩分を減らすためにこんな工夫をしています！

●新鮮な食材の持ち味を活かして薄味で調理する。



●かつおや昆布などの出汁のうま味を利用する。



●みそ汁やスープは、具だくさんにして汁気を減らす。



●にんにく、しょうが等の香味野菜やハーブ、スパイスを利用する。



●酢や果物の酸味を利用する。



2月の給食では、生のレモン果汁を使用します！

学校給食の塩分量の基準は、1食当たり2.5g未満に設定されています。しかしながら、塩分を減らすためには、給食だけでは難しく家庭と連携して減らしていくことが大切です。

家庭の食事でも減塩を意識しましょう！