

# 食育つうしん

2月

発行：大阪市立大和川中学校



## 生活習慣病と食生活（食塩）

運動不足や夜型の生活、食塩・糖分・脂質のとり過ぎなどの偏った食生活が原因となり、高血圧や肥満、心臓病、動脈硬化、脳卒中、糖尿病などの病気になることがあります。これらは生活習慣の乱れによって起こることから「生活習慣病」といわれています。今月号では食生活に注意すべき食塩について考えてみましょう。

### チェックしてみましょう

ハム、ベーコン、ワインナーなどの肉加工品をよく食べる。 <input type="checkbox"/>	ファストフードをよく食べる。 <input type="checkbox"/>	スナック菓子や、インスタントラーメンをよく食べる。 <input type="checkbox"/>
インスタントラーメンなどの汁は全部飲む。 <input type="checkbox"/>	野菜や果物はあまり食べない。 <input type="checkbox"/>	お寿司や揚げ物などを食べる時、しょうゆやソースを直接かけている。 <input type="checkbox"/>

※たくさんあてはまる人は要注意です。食生活（食塩）を見直しましょう！

### ～食塩をとり過ぎていませんか？～



中学生（12～14歳）が目標とすべき食塩摂取量は1日に 男子7.0g未満、女子6.5g未満※です。

※日本人の食事摂取基準 2020年版

食塩は体に必要な栄養素ですが、令和5年国民健康・栄養調査結果では中学生（12～14歳）の食塩の一日平均摂取量は男子8.6g、女子7.8gで過剰摂取になりがちです。例えば、一食分のインスタントラーメンには約5gの食塩が入っています。食塩のとり過ぎは高血圧のほか、心臓、腎臓などの病気につながるため、濃い味つけが好きな人は気を付けましょう。

★野菜やきのこ、海藻、豆類などの食品にはカリウムが多く含まれ、ナトリウムを体外へ排出する働きがあります。朝・昼・夕の三度の食事で意識して食べるようしましょう。

