

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）



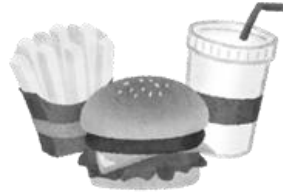
運動不足や夜型の生活、食塩・糖分・脂質^{しじつ}のとり過ぎなどの偏^{かたよ}った食生活が原因となり、高血圧や肥満、心臓病、動脈硬化^{どうみやくこうか}、脳卒中^{のうそちゅう}、糖尿病^{とうりょうびょう}などの病気になることがあります。これらは生活習慣の乱れによって起こることから「生活習慣病」といわれています。今月号では食生活に注意すべき食塩について考えてみましょう。

チェックしてみましょう

ハム、ベーコン、ウィンナーなどの肉加工品をよく食べる。

☐


ファストフードをよく食べる。

☐


スナック菓子や、インスタントラーメンをよく食べる。

☐


インスタントラーメンなどの汁は全部飲む。

☐


野菜や果物はあまり食べない。

☐


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。

☐


※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にしましょう。

