

食育つうしん

2月

発行：大阪市立平野中学校



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で過剰摂取になります。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。



給食で食を考えましょう!!



減 塩 ~給食での工夫~



学校給食では減塩になるようにだしや香辛料を生かし、様々な味つけの献立を組み合わせています。また、食材のもつおいしさや風味がしっかり感じられるように、旬の時期にとれた新鮮で良質な食品を調理しています。給食の献立を参考にしてご家庭でも取り入れてみましょう。

だし (うま味)



だしこんぶ



けずりびし



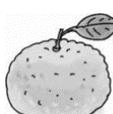
干しいたけ



にぼし

だしこんぶやけずりびし、にぼしのほか、干しいたけのもどし汁などを使っています。

きんみ 酸味



ゆず(果汁)



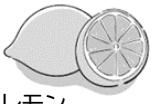
ぱいにく
梅肉



トマト(缶)



ワインビネガー



レモン

様々な酸味のある食品を使っています。

香ばしさ



グラタン



トンカツ

焼き物、揚げ物はこんがりと香ばしくきつね色に仕上げています。

香りとコク



ごま油



ごま



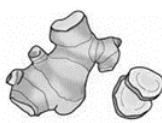
塩こうじ



酒かす

食塩が控え目でもおいしくいただけるよう、深い味わいをプラスしています。

香味野菜・香辛料など



しょうが



にんにく



カレー粉



バジル



ローレル



セロリ



パセリ



赤じそ



ねぎ



こしょう



青のり



焼きのり



コチジャン



テンメンジャン



さんしょう



ラー油



トウバンジャン

しょうがやにんにくで下味をつけたり、ねぎやのりの風味、ピリ辛味を生かしたりした献立もあります。

★健康を維持できるよう、給食献立を活用して減塩の習慣を身に付けましょう！