

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^{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

<p>ハム、ベーコン、ウィンナーなどの肉加工品をよく食べる。</p> <input type="checkbox"/>	<p>ファストフードをよく食べる。</p> <input type="checkbox"/>	<p>スナック菓子や、インスタントラーメンをよく食べる。</p> <input type="checkbox"/>
<p>インスタントラーメンなどの汁は全部飲む。</p> <input type="checkbox"/>	<p>野菜や果物はあまり食べない。</p> <input type="checkbox"/>	<p>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。</p> <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にしましょう。



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^{こうしんりょう}香辛料を生かし、^{さまさま}様々な味つけの^{こんだて}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^{しゅん}の時期にとれた^{しんせん}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



けずりぶし



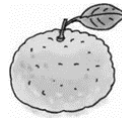
干しいたけ



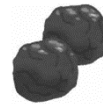
にぼし

だしこんぶやけずりぶし、にぼしのほか、
干しいたけのもどし汁^{じる}などを使っています。

さんみ 酸味



ゆず(果汁)



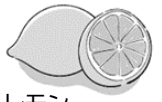
ばいにく
梅肉



トマト(缶)



ワインビネガー



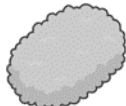
レモン

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^あはこんがり^あ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



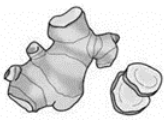
塩こうじ



酒かす

食塩^{ひか}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^{こうしんりょう}



しょうが



にんにく



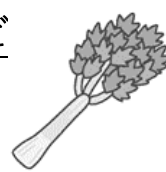
カレー粉



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



コチュジャン



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^{いじ}できるよう、給食献立^{こんだて}を活用して減塩の習慣を身に付けましょう！