

食育だより 10月



令和３年１０月４日
北部共同調理場
（毎月 19 日は食育の日）

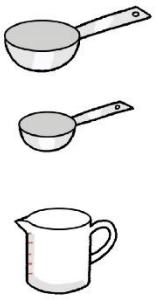
ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

おいしく減塩する４つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

１きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



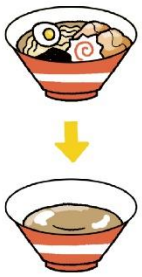
２調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



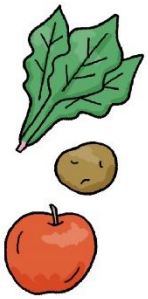
３食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実だくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



４カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄（はいせつ）しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



塩分１gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



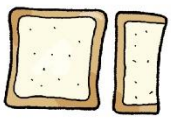
ウインナーソーセージ３本



ロースハム２枚



スライスチーズ２枚



食パン８枚切り１と1/2枚



焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

「薄味調理で素材のうまみを感じてみましょう」

厚生労働省が定める塩分（食塩摂取量）の１日の目標量は、６～７歳で4.5g 未満、８～９歳で5g 未満、１０～１１歳で6g 未満、１２～１４歳男性で7g 未満、女性で6.5g 未満とされています。
日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。



