

11月給食だより

魚津市健康センター

食べ物の「味の濃さ」を気にしていますか？

減塩対策は、食塩がおいしいこと、食塩の過剰摂取は自分で意識することなどにより難しいものです。まずは「減塩」への意識を高めることが大切です。食塩の過剰摂取は高血圧症と胃がんという二大生活習慣病に大きく関与しています。血圧は年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからのどのくらいの量の食塩を食べたかが加齢による血圧上昇に大きな影響を及ぼします。乳幼児期からの「減塩」が将来の健康につながりますので前向きに取り組みましょう。日本人は塩分の67%を調味料から摂取しているので、調理の際の味付けを今よりも「薄く」することから始めましょう。加工食品には塩分を多く含むものがあるので、とり過ぎに注意することも大切です。

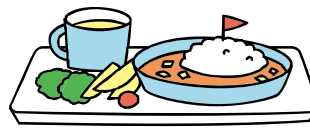
望ましい食塩の量と食塩を多く含む食品

2020年「子どもの食塩摂取の目標量」

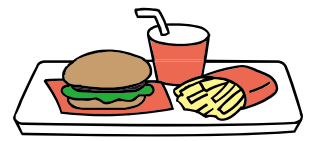
 1~2歳児 3.0g未満/日

 3~5歳児 3.5g未満/日

外食（お子様セット）1食あたりの塩分量



食塩 2.6g



食塩 3.1g

現実には、1~6歳児の食塩相当量の平均摂取量は1日あたり**5.2g**。多くの子どもが食塩をとり過ぎています（令和元年国民健康・栄養調査）。

★日本人がよく食べる食塩を多く含む食品ランキング

1位	カップめん	5.5g
2位	インスタントラーメン	5.4g
3~5位	漬物（梅干、高菜、きゅうりの漬）	1.8~1.2g
6位	めんたいこ	1.1g
7位	塩さば	1.1g
8位	漬物（白菜の漬物）	1.0g
9位	まあじの開き干し	1.0g
10位	塩さけ	0.9g
11位	漬物（大根の漬物）	0.9g
12位	パン	0.9g



パンが12位?!
塩分あるのね!

※1日あたり食塩摂取量・ランキングは小数点第3位を考慮
(2017年5月17日 国立健康・栄養研究所より公表)

ミネストローネ

(材料1缶分)

にんにく 1片
ウインナー 4~5本
玉ねぎ 1/2個
にんじん 1/2本
大根 150g
トマト缶(カット) 1缶
水 200cc
コンソメ 1個
塩・こしょう 適宜
粉パセリ 少々

(作り方)

- ①ニンニクは薄切りにします。ウインナーは斜め薄切り、そのほかの野菜は1cm角に切ります。
- ②ニンニクをオリーブオイルで炒めます。玉ねぎを加えて炒め、火が通り透き通ったら他の野菜を加えて炒めます。
- ③全体に火が通ったら水とコンソメを加え、トマト缶を入れ中火で10分ほど煮込み、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうを加えて味を整えます。器に盛り付けて粉パセリをふりかけます。



食べ物クイズ

Q.ハンバーガー1個の塩分は、子どもの塩分1食あたりの目標量約1gよりも多い？

- ①多い ②少ない