

つうしん
ぱくぱく通信 No.12

えら かの
「たべもの」の選び方

げんえん
～「減塩」～



みなさんは、「減塩（食事の塩分を減らすこと）」について考えたことがありますか？
 食塩は、命をつなげていくうえで大切な役割をしますが、食事で多く摂り過ぎると
 高血圧や胃がんなど様々な生活習慣病になる心配が増えます。
 今回は、「減塩」についてみんなで考えてみましょう！

問1. 塩分って塩のことかな？



問2. 一日の食事でどのくらいの塩分を摂っているのかな？



問3. 子どもは、「減塩」しなくてもいいのかな？



給食でも「減塩」に取り組んでいます♪

塩分の7割を食塩そのものではなく、ファストフードや調味料を含めた加工品、スナック菓子等から知らず知らずのうちに摂っているとされています。四條畷市立の保育所や学校の給食では、塩分の摂りすぎに配慮して、濃い味付けにならないように、薄味をこころがけて提供しています。

食べ物本来がもつ味を知る（経験する）ことも食育のひとつです！お家でも、出来る事から「減塩」を始めてみませんか～♪

※クイズの答えは、裏面にあります。

（クイズの答え）

問1. 塩分とは、料理などに含まれている食塩の量のことです。また、食べ物の成分表示に書いてあるナトリウムの量が、そのまま食塩の量ではありません。

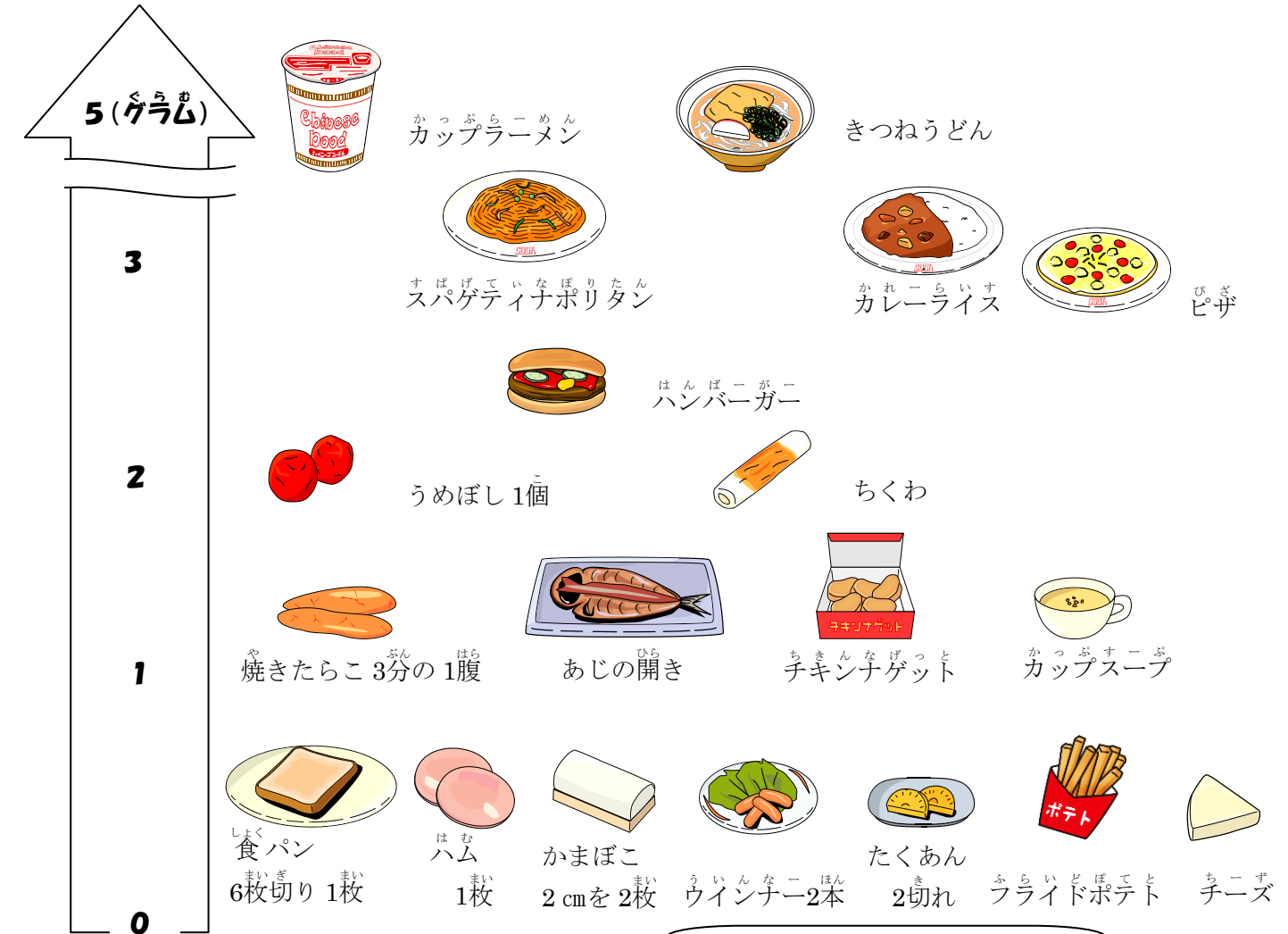
問2. 塩分は、ほとんどの食べ物に含まれており、直近の大府民の結果では、男性10.2g、女性8.5gの塩分を摂っているとされています。スポーツ時や嘔吐、下痢の場合を除き普段の生活で不足する心配は、ほとんどありません。

（日本人の食事摂取基準2015より塩分の目標量は、男児6～7歳5g未満、8～9歳5.5g未満、10～11歳6.5g未満、女児6～7歳5.5g未満、8～9歳6g未満、10～11歳7g未満。）

問3. 幼児期から学童期は、味覚の発達する大切な時期です。濃い味付けになれてしまう前に薄味の味付けをこころがけましょう。また、味覚は、変化するといわれていますので、長い目で薄味になれましょう！

えんぶんはやみひょう
塩分早見表

※食べ物に含まれている食塩相当量（一回で食べるとされるおおよその量）が確認できる表になっています。



調味料のかけすぎに注意しよう！

<調味料の小さじ1杯あたりの塩分量>

塩	5.9g	うすくち醤油	1.0g	うすたーソース	0.5g
みそ	0.7g	こいくち醤油	0.9g	トンカツソース	0.3g



※ぱくぱく通信は、食育などへの関心を深めていただくために「四條畷市食育推進会議」が、配布しています。

つうしん
ぱくぱく通信 No.12

えら かの
「たべもの」の選び方 ~ 「減塩」 ~



食塩は、命をつなげていくうえで大切な役割をしますが、多く摂り過ぎると高血圧や胃がんなど様々な生活習慣病になる心配が増えます。
 スポーツ時や嘔吐、下痢の場合を除き、普段の生活で塩分が不足する心配は、ほとんどありませんが、一般的に成人は一日に男性10.9g、女性9.2gを摂っていると言われています。
 塩分とは、料理などに含まれている食塩の量のことで、とれすぎに注意が必要です。
 今回は、「減塩」について考えてみましょう！

せいかつしゅうかんびょう ふせ たいさく
生活習慣病を防ぐ対策として、「減塩」が大切！



コツ① ちょいがけをやめて、塩分を減らしましょう！

一品を普通の味付けにして、他を薄味にする等のメリハリをつけると食事の満足感が得られます。
 また、塩分の多い漬物や練り製品等の食べる頻度を減らす、めん類の汁を残す、醤油をかけずにつけて食べる、素材の表面に味付けをする等、塩分を減らす工夫をしてみましょう。



かけすぎないでね！



コツ② 食べすぎない！

せっかくの薄味の料理でも食べすぎてしまうと塩分が増えてしまうので、気をつけましょう。

コツ③ 酸味や香りを利用しましょう！

食べ物の風味や酸味、油のコクや焼き目の香ばしさ等を利用すると薄味でも食べやすく感じられます。また、新鮮な旬の物を使用するのもそのひとつ！素材そのものおいしさを楽しみながら味わってみましょう。

コツをつかんで「減塩」に挑戦！

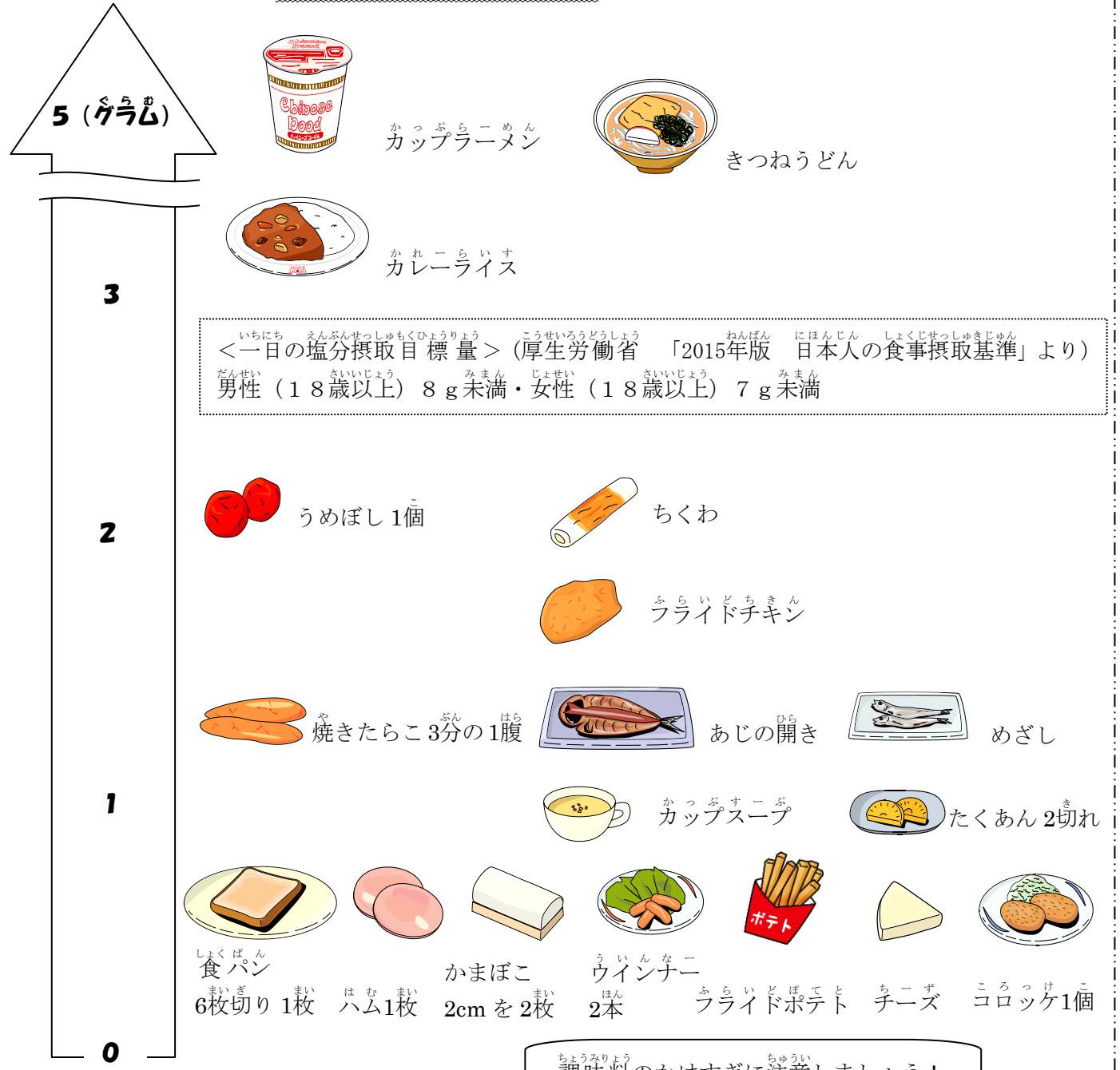


香辛料



えんぶんはやみひょう
塩分早見表

※食べ物に含まれている食塩相当量（一回で食べるとされるおおよその量）が確認できる表になっています。



<一日の塩分摂取目標量> (厚生労働省「2015年版 日本人の食事摂取基準」より)
 男性 (18歳以上) 8g未満・女性 (18歳以上) 7g未満

調味料のかけすぎに注意しましょう！

<調味料の小さじ1杯あたりの塩分量>

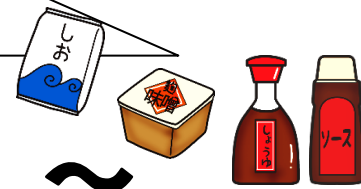
塩	5.9g	うすくち醤油	1.0g	ウスターソース	0.5g
みそ	0.7g	こいくち醤油	0.9g	トンカツソース	0.3g



☆塩分の7割を食塩そのものではなく、ファストフードや調味料を含めた加工品、スナック菓子等から知らず知らずのうちに摂っています。食べ物本来の味を知る(経験する)ことも食育のひとつです！低栄養にならないように、できることから「減塩」を始めましょう！

ぱくぱく通信 No.12

「たべもの」の選び方 ～「減塩」～



みなさんは、「減塩（食事の塩分を減らすこと）」について考えたことがありますか？
食塩は、命をつなげていくうえで大切な役割をしますが、食事で多く摂り過ぎると
高血圧や胃がんなど様々な生活習慣病になる心配が増えます。

今回は、「減塩」についてクイズに挑戦しながら考えてみましょう！



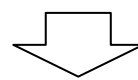
問1. 塩分って塩のことかな？



問2. 一日の食事でどのくらいの塩分を摂っているのかな？

問3. 中学生だから、「減塩」しなくても良いのかな？

※答えは下に記載しています。



問1. 塩分とは、料理などに含まれている食塩の量のことです。また、食べ物の成分表示に書いてあるナトリウムの量が、そのまま食塩の量ではありません。

問2. 塩分は、ほとんどの食べ物に含まれており、直近の大阪府民の結果では、男性10.2g、女性8.5gの塩分を摂っていると言われています。スポーツ時や嘔吐、下痢の場合を除き、普段の生活で不足する心配は、ほとんどありませんが、生活習慣病の予防のために、今から塩分だけでなく、糖分や脂質の摂りすぎにも注意しましょう！

問3. 中学生は、まだまだ味覚の発達する大切な時期です。濃い味付けになれてしまう前に薄めの味付けをこころがけましょう。また、味覚は、変化するといわれていますので、長い目で薄味になれましょう！

塩分早見表

※食べ物に含まれている食塩相当量（一回で食べるとされるおおよその量）が確認できる表になっています。



☆塩分の7割を食塩そのものではなく、ファストフードや調味料を含めた加工品、スナック菓子等から知らず知らずのうちに摂っています。食べ物本来の味を知る(経験する)ことも食育のひとつです！できることから「減塩」を始めましょう！

※ぱくぱく通信は、食育などへの関心を深めていただくために「四條畷市食育推進会議」が、作成しています。