

食育だより 減塩号



令和6年10月11日
江戸崎小学校 栄養教諭

10月4日(金)、5年生が塩分についての学習を行いました。生涯の健康のために、塩分摂取量に気をつけた食生活はとても大切です。塩分について学習した内容を、一部ご紹介いたします。

塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。



* 1日の食塩摂取量の目標値 *

	男性	女性
6～7歳	4.5 g	4.5 g
8～9歳	5.0 g	5.0 g
10～11歳	6.0 g	6.0 g
12～14歳	7.0 g	6.5 g
15歳以上	7.5 g	6.5 g

* 学校給食摂取基準 (食塩相当量) *

	男性	女性
6～7歳	1.5 g	1.5 g
8～9歳	2.0 g	2.0 g
10～11歳	2.0 g	2.0 g
12～14歳	2.5 g	2.5 g

減塩ひと工夫



【味付けに香辛料、酸味、薬味をプラス】

しょうが、しそなどの香味野菜、こしょう、カレー粉などの風味は料理のアクセントとなり、調味料が少なくても美味しく食べられます。



【減塩商品の活用】

しょうゆや味噌などは、通常のものに比べて半分ほどの食塩量になっている減塩商品があります。うまく活用しましょう。



【めん類の汁は、飲み干さない】

汁を半分残すだけで「減塩」になります。

