

2月 食育だより

平成31年1月31日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

2月3日は節分です。節分には大豆をまいて鬼（病気や災難）をはらい、大豆を食べて1年の健康や無事を願います。給食では大豆をまかない代わりに大豆をおいしく味付けしたもの（大豆とじゃこの甘辛揚げ）を出します。鬼を外にはらい福を内に呼びよせて素敵な1年の始まりにしていましょよう。

子どものころからの減塩が大切です！



生活習慣病の原因の一つに、食塩（ナトリウム）のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では1日当たり、成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めていますが、多くの人が目標値を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか？

食塩摂取量の目標値（1日当たり）

		男性	女性
小学生	低学年 (6~7歳)	5.0g未満	5.5g未満
	中学年 (8~9歳)	5.5g未満	6.0g未満
	高学年 (10~11歳)	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上(12歳~)		8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

食塩摂取量を減らすには…



<p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</p>  <p>栄養成分表示をチェック！</p>	<p>汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</p> 	<p>麺類のスープは全部飲まずに残す。</p>  <p>約2~3割減</p>
<p>ご飯のお供となるおかず（漬物、つくだ煮、魚卵など）は量に注意。</p> 	<p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。</p> 	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</p> 
<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は量を決めて食べ過ぎない。</p> 	<p>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。</p> 	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。</p> 