



考えよう
続けよう
減塩

えん きよたっこ塩活通信

HP 掲載用
令和 6 年 9 月 17 日
札幌市立平岡中央小学校

どのくらいの「塩」をとったらいいのかな？



人間が生きるために
1日に必要な塩の量

1.5 g/日



日本人（成人）が1日
にとっている塩の量



約10 g/日



やく約7倍!

日本人が1日にとっている塩の量は、
実は、世界の中では多い方なのです！



日本

イギリス

オーストラリア

10.1g

8.4g

6.2g

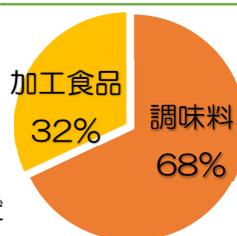
塩がかくれている！

日本には、塩を使った様々な調味料や加工食品があるからなのです。食品をおいしくするためだけでなく、長く保存するためにも、塩が使われています。

日本人がとっている塩の68%は調味料から、32%は加工食品からとっています。



つけもの、パン、ハム、かまぼこなど



ソース、みそ、しょうゆなど

参照：厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」から引用

目標量は…？



日本の小学生の塩の目標量は
…1日あたり 6g まで

給食では…？



給食では、塩の量は、2g未満を目標にして、献立を考えています。みなさんがとる塩の量が少なくなるように、様々な工夫をしています。

- ・みそしるや味付けごはんをうす味にする
- ・肉や魚の下味の調味料を少なくする…など

自分たちはどのくらいの塩をとったらいいのかわかったかな？
ふだん食べている料理や食べものには、実は塩がかくれているということ意識して食べるといいね。

『きよたっこ塩活通信』では、塩についてわかりやすくお伝えしていきます。
次の通信をお楽しみに！



えんちゃん



えんかつ きよたっこ塩活レシピ

将来にわたって健康的な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

清田区栄養教諭・栄養士ブロックでは、今年度から『きよたっこ^{えんかつ}塩活』に取り組んでいきます。

ご家庭向けに減塩の給食レシピを紹介していきますので、お子さんと一緒に作って、楽しい食卓を囲んでみませんか。

この献立の塩分は

1.6 g

スープカレー

材料（4人分）

・米 320(約2合)

・鶏肉	160g
・にんにく	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
・オリーブ油	少々
・じゃがいも	230g
・揚げ油	適量
・かぼちゃ	150g
・揚げ油	適量
・さやいんげん	40g
・しめじ	20g

ベースソース用の材料

つぶしたトマト	大きさ2
玉ねぎ	230g(1個)
セロリ	20g(5cm)
りんご	20g
しょうが	少々
にんにく	少々
サラダ油	適量

A	カレー粉	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1
	チリパウダー	少々
	オールスパイス	少々
	こしょう	少々

赤ワイン	小さじ1
スープ	600ml

作り方

- ① 玉ねぎ・セロリはせん切り、りんごはいちょう切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② ①を茶色になるまで炒め、トマトとスープを少し入れて、ミキサーにかける。
- ③ 鶏肉は、すりおろしたにんにく、塩・こしょうで下味をつけオリーブ油でいためる。
- ④ じゃがいも・かぼちゃは角切りにして、油で揚げる。
- ⑤ さやいんげんは2cmに切り、しめじはほぐしておく。
- ⑥ 鍋に②・残ったスープ・鶏肉・Aを加えて煮立てる。
さやいんげん・しめじを加え煮込み、味をととのえる
- ⑦ 揚げたじゃがいも・かぼちゃと仕上げの赤ワインを加える。

★減塩ポイント！★

給食のスープカレーは、とりがら、玉ねぎ、煮干し、昆布でじっくりとスープをとっています。スープのうま味が味の決め手です。

今月の塩活ポイント 『香辛料を活用する！』

唐辛子、こしょう。カレー粉、わさび、からしなどのスパイスを適量活用すると、調理の味にメリハリが出ます。
(塩が入っているタイプもあるので注意！)

