

食育通信

第3号



豊平区キャラクター こりん・めーたん

豊平区の小中学校の栄養教諭から年 4 回食育通信を発行いたします。食事の重要性や給食レシピなど、食に関する情報を発信しますので、健康づくりにご活用ください。

令和6年9月19日発行
豊平ブロック栄養教諭

9月は食生活改善普及運動月間です！

基本テーマは「食事をおいしくバランスよく」

国民一人ひとりが食生活改善の重要性について理解を深め、日常生活での実践を促進することを目的に、厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。今回の食育通信では「減塩」をテーマに、体内での塩の働きや減塩の工夫をお伝えします。この機会に、食生活を見直してみませんか？

体内での「塩」の働き

塩の成分であるナトリウム(Na)は、体内のさまざまな機能を調節しており、生命活動を維持する上でとても重要な役割を担っています。

<ナトリウム(Na)の働き>

- 細胞と体液の間の浸透圧を調節する
- 筋肉を収縮させる
- 神経に情報を伝達させる
- 栄養素の吸収・輸送



なぜ減塩が必要なの？

体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分をとり過ぎると、濃くなった塩分濃度を薄めるために、水分を多く溜め込みます。その結果、むくみや高血圧になり、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞、腎臓病などの命に関わる病気を引き起こしやすくなってしまいます。

札幌市の成人の食塩摂取量は…

男性 10.1g 女性 8.9gという結果でした。

(令和4年度札幌市健康・栄養調査結果より)

日本人の食塩摂取量の目標量は

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 です。

(日本人の食事摂取基準 2020 年度版より)

今日からできる！ 減塩の工夫

調理するとき の工夫

- ◇旬で新鮮な食材を使い、素材そのもののおいさを生かす
- ◇酸味や香りを効かせる
 - 酢やレモン果汁の風味を利用したり、しょうがやねぎなどの薬味を使ったりすることで、薄味でもおいしく食べられます。
- ◇味噌汁は具たくさんにして、汁を減らす
- ◇だしのうま味を利用する



食べるとき の工夫

- ◇習慣的にしょうゆやソースをかけない
- ◇しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」
- ◇食べ過ぎに注意
 - せっかく薄味にしても、食べ過ぎてしまったら塩分のとり過ぎになります。
- ◇見えない塩分に気を付ける
 - 魚の練り製品や肉の加工食品には塩分が多く含まれます。
- ◇麺類のスープはできるだけ残す



プラス1品！かんたん給食レシピ

チンゲン菜のスープ

アクやクセが少ないチンゲン菜を使ったスープです。ベーコン・はるさめ・コーンが入っているので彩りがきれいです。

<材料> (4人分)

ベーコン	20 g (3 枚)
チンゲン菜	120 g (1 株)
はるさめ	30 g
ホールコーン	20 g

A	しょうゆ	小さじ2
	塩、こしょう	少々
	酒	小さじ 1/2

鶏ガラスープ 580 c c

鶏ガラスープの素で作る場合、味を薄めにとすると、減塩になります！

《作り方》

- ① ベーコンはせん切り、チンゲン菜は短冊切りにし、葉と茎にわけける。
- ② ベーコンをから炒りし、鶏ガラスープ、はるさめを入れて煮る。
- ③ ホールコーン、チンゲン菜の茎を入れ、火が通ったら A で味をととのえる。
- ④ 最後にチンゲン菜の葉を入れて仕上げる。

※ チンゲン菜は、煮すぎないように気をつけます。

1 人分の食塩相当量：0.8 g

チーズポテト焼き

チーズポテトにチーズをのせてオーブンで焼く「チーズポテト焼き」は、中学校の人気メニューです。

<材料> (4人分)

じゃがいも	400 g (大 2 個)
砂糖	大さじ2と 1/2
バター	20 g
牛乳	大さじ 2
チーズ	40 g
塩	少々
ピザ用チーズ	28 g
アルミカップ	4 枚

塩を控えると、減塩になります！

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、水気をきってつぶす。
- ② ①に砂糖・バター・細かくしたチーズ・牛乳・塩を入れ、よく混ぜる。
- ③ アルミカップに②を入れ、その上にピザ用チーズをのせ、オーブンで焼く。

※ トースターでも焼けます。

1 人分の食塩相当量：0.7 g



札幌市学校給食栄養士会のホームページにもレシピが掲載されています。ぜひご覧ください♪



ホームページの
QR コード