

あつべつ 食育 だより

減塩特集 続編

令和元年 12月 24日
札幌市立青葉小学校
札幌市立もみじの丘小学校
(資料作成～厚別区内小中学校栄養士)
No.2

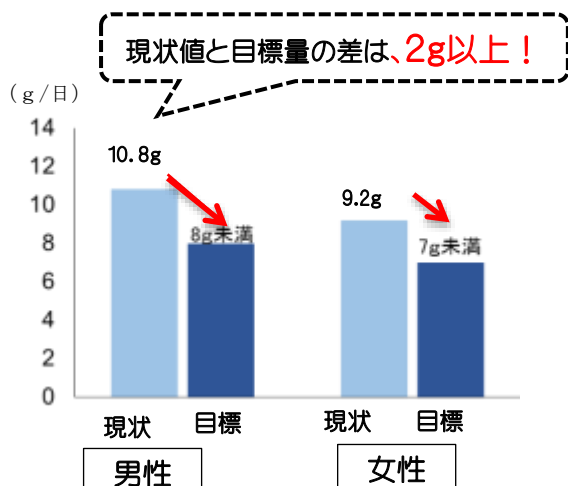
なぜ「減塩」なの？

日本人の食塩摂取量は・・・世界的に見て、日本人は昔から食塩摂取量が多い傾向にあります。

目標量は、**男性で一日8g 未満、女性で一日7g 未満**とされています。

下のグラフからもわかるように、日本人の食塩摂取量は減少していますが、依然としてとり過ぎです。

食塩摂取量の状況



資料：厚生労働省「平成 28 年国民健康・栄養調査」、
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」より

これが減塩効果！

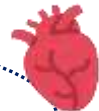
【脳】

脳出血や脳梗塞になることを、減らすことができます。



【心臓】

体内や血管内の水分量が減り心臓に負担がかかりにくくなります。



減塩は、体の負担を減らし、血管の老化を遅らせて、がんにもかかりにくくなります。

【腎臓】

塩分を尿から排泄する機能をもつ腎臓に負担がかかりにくくなります。



【胃】

がんになることをへらすことができます。



《加工食品の塩分量》

ほとんどの加工食品や市販のお総菜などには、食塩が多く使われています。梅干しや漬物に限らず、かまぼこやハム・ウインナー・チーズなども意外に塩分が高いため、注意が必要です。

減塩するためには、「使用を控える」「食塩が少ないものを選ぶ」「調理に使用する食塩を減らし、最後に味を整える」などの工夫が必要となります。

食品名	食パン	ゆでうどん	あじの干物	かまぼこ	焼きちくわ	ウインナー	ローズハム	スライスチーズ
目安量	6枚切1枚	1玉	中1枚	1.5cm厚2切	1本	1本	1枚	1枚
重量(g)	60	240	60	40	30	20	20	18
食塩相当量(g)	0.8	0.7	1.0	1.0	0.6	0.4	0.5	0.5

(～キッセイのヘルスクエア情報～おいしい 365 日より)

* 日本食品標準成分表2015年版(七訂)

《お菓子の塩分量》

普段、お菓子を食べるときに何キロカロリーかは意識しても、塩分を気にすることは少ないのではないのでしょうか。お菓子にも意外に塩分が含まれているので気を付けたいものです。

 かた焼きせんべい・しょうゆ 1枚 (23g) →塩分 0.5g	 ポテトチップス(成型) 10枚 (17g) →塩分 0.2g	 ポテトチップス・塩味 1/3袋 (20g) →塩分 0.2g	 柿の種ピーナッツ入り (30g) →塩分 0.4g
 どら焼き 1個 (90g) →塩分 0.3g	 シュークリーム 1個 (70g) →塩分 0.2g	 焼きチーズケーキ 1個 (110g) →塩分 0.7g	 くし団子・しょうゆ 1本 (60g) →塩分 0.4g

(「塩分を減らす食べ方がひと目でわかる 減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)より)

甘いお菓子も甘さを引き立たせるために、塩が入っているものが多いです。甘いからと言って油断はできません。かた焼きせんべい 2枚で約 1gの塩分が含まれています。お菓子を食べるときには、量を減らしたり、小さいものを選んだり、工夫するようにしましょう。

おやつを食べ過ぎると肥満にも繋がります。太ると血圧も高くなりやすいので、食事の妨げにならない程度にするようにしましょう。

三平汁

塩漬けの魚(鮭・鰯・鯉など)が調味料となり、野菜も美味しく食べられる北海道の郷土料理です。

＜材料：4人分＞

・塩鮭(1口大)	150g
・大根(いちょう切り)	100g
・にんじん(いちょう切り)	50g
・じゃがいも(厚めのいちょう切り)	150g
・長ねぎ(斜め切り)	50g
・清酒	5g
・しょうゆ	5g
・昆布	10g
・水	650～700ml

＜作り方＞

- ① 昆布と分量の水でだしをとる。
- ② だしに鮭、大根、にんじんを入れて煮る。
- ③ 八分どおり火が通ったら、じゃがいもを加えて煮る。
- ④ 調味料を加えて味を整え、長ねぎを加える。

※ 鮭の塩分によって、塩を加減する。

使う調味料や材料によって塩分量が変わるので、
各ご家庭で加減してお試しください。

(農林水産省・全国学校栄養士協議会ホームページより)