

身につけよう 子どもの頃から減塩習慣！

小・中学生の時期は、食習慣が確立されるとともに、好き嫌いの個人差が大きくなり、外食の機会が増えてくる時期でもあります。大人になってからいきなり生活習慣病になるわけではありません。子どもの頃からの塩分の過剰摂取の習慣が、将来の高血圧・動脈硬化などの発症に関わるため、薄味の習慣を身につけさせることが大切です。皆さんは、日常生活でどれだけ塩分を摂っているでしょうか。下の表の「かるしおチェック」で確認してみてください。

次の 10 項目のうち、あてはまるものに✓をつけてみましょう。

「かるしおチェック」

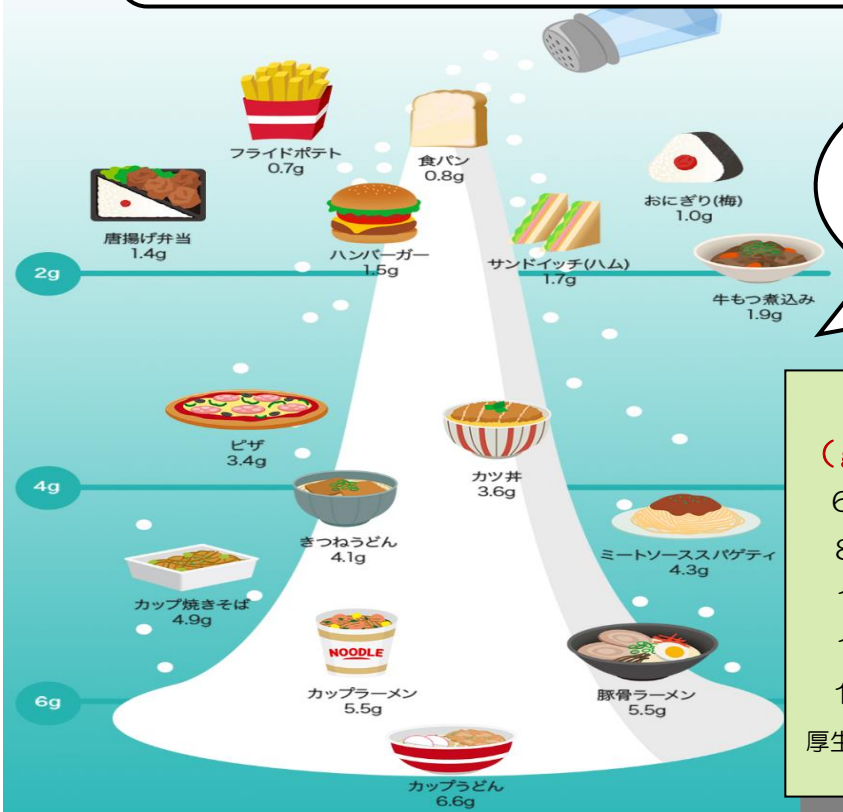
参照：国立循環器病研究センター

- ☐ 1. みそ汁やスープを 1 日 2 回は飲む。
- ☐ 2. ちくわやかまぼこなどの練り製品やハム、ウィンナーソーセージなどの加工品が好き。
- ☐ 3. ごはんの友（梅干しや佃煮、漬物など）が好きで、いつも常備している。
- ☐ 4. 外食することが多い。または、外食が好き。
- ☐ 5. ごはんよりおかずの方が、食べる量が多い。
- ☐ 6. 市販の総菜やインスタント食品をよく利用する。
- ☐ 7. うどん、そば、ラーメンなどのめん類のスープを半分以上は飲む。
- ☐ 8. すしやどんぶりものが好き。
- ☐ 9. 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく食べる。
- ☐ 10. せんべいやスナック菓子をよく食べる。

ひとつでも✓がついたら、要注意！

上記はどれも、塩分の摂り過ぎにつながる習慣です。自分の食生活を振り返り、減塩料理の工夫をしてみてください。

外食や市販のお弁当、お惣菜などには、思った以上に塩分が含まれていることがあります。成分表示をチェックしてみましょう！



ナトリウム（食塩相当量）の目標量

(g 未満/日)	男	女
6～7 歳	4.5	4.5
8～9 歳	5	5
10～11 歳	6	6
12～14 歳	7	6.5
15 歳以上	7.5	6.5

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020 年）

キーワードは「少しずつ」

塩分は料理のおいしさにも大きく関わるため、一気に減らしてしまうと、「おいしくない…」「長続きがしない…」という声が聞こえてきます。

そこで大切なことは、「少しずつ」です。



◇1食の食事としての工夫

すべて薄味にすると食べにくさにつながるため、メリハリをつけましょう。

濃い目の味付けの料理を一品入れておくのも良いでしょう。ただし、量は少なめにしましょう。



◇主食の重ね食べは避ける

味付きごはん、パンやめん類などの主食は量が多いので、食塩を多く摂りがちです。

例えば、おにぎりとカップめんの組み合わせでは、メーカーによっても差はありますが、1回の食事で6gの食塩を摂ってしまうこともあります。



◇質にこだわり、素材の味を楽しむ

素材が良いと、味付けがなくてもおいしく食べることができます。きゅうりやトマトなど、何も付けずに食べてみませんか？食材の本来の味がよくわかります。とんかつなどにきゅうりやトマトをつけ合わせ、とんかつと一緒にいただきます。



◇料理の味付けに工夫

汁物は具沢山にして、汁の量を少なくしましょう。だしの旨味を濃くすると、薄味でも十分においしく出来上がります。

ノンオイルタイプのドレッシングは、カロリーが低いものの意外と塩分が多めです。酢と油を活用しましょう。その他には辛みや香辛料も有効です。

◇食べすぎない

たくさん食べれば食べるほど、塩分を多く摂ることになります。スナック菓子なども含め、何事にもほどほどを心がけましょう。(腹八分)



給食では、旬の食材を使い、昆布や削り節、鶏がらスープで旨味を活かすなど、うす味を心がけています。



おいしく減塩！ 給食レシピ

あったか冬野菜のスープ

☆お肉と野菜の旨味でおいしく減塩できる具沢山のスープです

【材料（4～5人分）】

豚肉	100g	醤油	大さじ1
しょうが	少々	塩	小さじ1/3
醤油	小さじ1	黒こしょう	少々
酒	小さじ1/2	酒	小さじ1
かたくり粉	少々	ごま油	小さじ1/2
にんじん	30g	スープ	800ml
大根	40g	※給食では鶏がらなどのスープを使用しています。	
白菜	150g		
長ねぎ	15g		
干しいたけ	1枚		



食塩相当量

約 1.1 g（一人分）

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切ってボウルに入れ、すりおろしたしょうが、醤油、酒で下味をつける。
- ② にんじん、大根はたんざく切り、白菜はせん切り、長ねぎは小口切りにする。干しいたけはもどしてせん切りにする。
- ③ 鍋にスープを入れ、にんじん、大根、しいたけを入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、①の豚肉にかたくり粉をまぶし、重ならないように鍋に入れる。
- ⑤ 白菜と長ねぎを入れて煮て、醤油、塩、黒こしょう、酒、ごま油を入れて調味し、できあがり。