

きゅうしょくだより6月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和8年5月29日発行

えんぶん
塩分

じつ す
実はとり過ぎてているかも…



えんぶん す 塩分をとりすぎると、知らない間に体に悪影響をおよぼします。将来、高血圧や胃がんなどの生活習慣病にかかりにくくするため、子どものころからうす味で食べる習慣をつけましょう。

げんしょうけいこう にほんじん えんぶん す
減少傾向にあるものの、日本人はまだまだ塩分をとり過ぎ

にんげん せいじん い
人間(成人)が生きていくために
にち ひつよう しょくえん りょう
1日に必要とされる食塩の量※

にほんじん せいじん が
日本人(成人)が
にち にとっている しょくえん りょう
1日にとっている食塩の量※



1.5g/日

やく 7 ばい
約7倍!



約10g/日

※「日本人の食事摂取基準(2025)」での推定平均必要量の値。

※厚生労働省「令和6年『国民健康・栄養調査』」より、成人の値。平均9.6g(男性10.5g、女性8.9g)。

にち もくひょうりょう) さい グラム みまん さい グラム みまん さい グラム みまん
【1日の目標量】 6-7歳4.5g未満、8-9歳5g未満、10-11歳6g未満、
さいだんせい グラム みまん さい だんせい グラム みまん さい じょせい グラム みまん
12-14歳男性7g未満、15歳~男性7.5g未満、12歳~女性6.5g未満

す いがい かん しょくひん えんぶんりょう
「いつのまにか」とり過ぎ? ~意外に感じにくい食品の塩分量~



しょうゆラーメン 6.7g



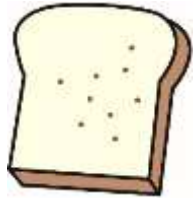
カップ焼きそば 4.6g



チャーハン 3.8g



いなりずし 2個 2g



しょく 食パン1枚(6枚切) 0.8g



わふう 和風ドレッシング(大さじ1) 0.8g



おお けチャップ(大さじ1) 0.5g



いんりょう ミリリットル
スポーツ飲料 500mL 0.6g



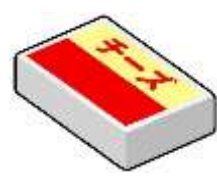
フライドポテト 0.8g



まい 2枚 1g



ほん ちくわ1本 0.6g



こ チーズ1個 0.5g