

食育だより 第2号

白石区の小・中学校に勤務する栄養教諭・栄養士から食に関する情報発信として、「食育だより」をお届けします。

令和6年（2024年）9月17日

札幌市立北白石小学校



9月は食生活改善普及運動月間です！

厚生労働省では毎年、9月1日から30日までの1か月を健康増進普及月間とし、**食生活改善普及運動**と連携して啓発普及活動を全国的に実施しています。

「**バランスの良い食事**」・「**毎日プラス一皿の野菜**」・「**毎日のくらしに果物を**」・「**おいしく減塩**」・「**毎日のくらしに with ミルク**」という5つのポイントに焦点を当てた取組が全国で展開されています。この機会に普段の食事に5つのポイントを取り入れ、健康を意識した食生活を心がけてみてはいかがでしょうか。

5つのポイントの中から

目標量は、**男性で1日 7.5g 未満、女性で1日 6.5g 未満**とされています。

「日本人の食事摂取基準 2020年版」目標量

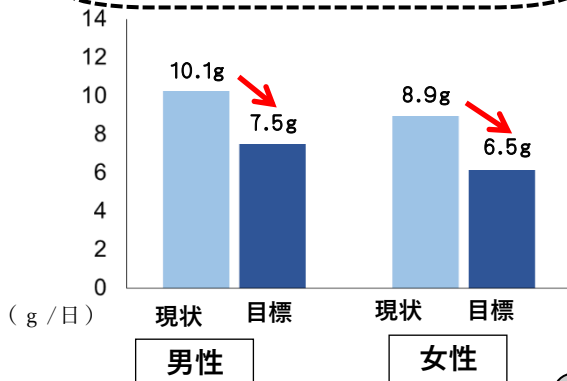
おいしく減塩



札幌市民は食塩とい過ぎの傾向です。

（令和4年札幌市健康・栄養調査結果の概要より）

現状値と目標量の差は
2g 以上！



食塩のとりすぎがいけない理由

- ★食塩摂取量が多いと高血圧の原因になる。
- ★高血圧は心疾患や腎不全など、様々な病気の原因になる。

習慣を変えるのはなかなか容易ではありません。子どものころから薄味の習慣を身につけることが大切です。

ふだんどのくらいの塩分をとっているか確認しましょう。

減塩に取り組むには、まず、自分が日頃どのくらいの塩分をとっているかを知ることが第一歩。「塩分チェックシート」を活用して、塩分摂取の傾向を知っておきましょう。

あなたの塩分チェックシート

製鉄記念八幡病院ホームページより

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2〜3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計		点	点	点	0点
合計点		点			

チェック✓	合計点	評価
	0〜8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9〜13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14〜19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

減塩の工夫

- ① 濃い味、薄い味であじにメリハリをつけ、適温で食べましょう。
- ② 調味料は「かける」より「つける」習慣を。
- ③ 塩の代わりに酢、レモン、香味野菜、香辛料を使いましょう。
- ④ だし（昆布、かつお節など）をしっかりとって薄味に。
- ⑤ 味噌汁などの汁物は具を多くして、汁は控えめに。麺類の場合、汁は残しましょう。
- ⑥ 漬物は小皿にとって控えめに。



（令和4年札幌市健康・栄養調査結果の概要より）

作ってみませんか？

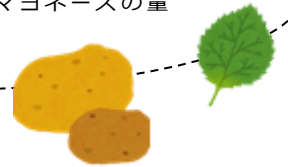


減塩メニュー

食事は毎日のことなので、おいしくなければ減塩は長続きしません。塩が控えめでもおいしくいただけるレシピを紹介します。

桜エビの和風ポテトサラダ (2人分)

桜エビと大葉の風味や香り、塩昆布のうま味を「足し算」することで、マヨネーズの量を減らして減塩できます。



作り方

- ① ジャがいもは皮をむいてゆで、熱いうちにつぶし、粗熱をとる。
- ② 桜エビはからいりして刻む。塩昆布も刻み、大葉は小さくちぎる。
- ③ A を合わせ、①、②とあえる。

1人分の栄養価 エネルギー88 kcal 食塩相当量 0.3 g

じゃがいも	大1個 (150g)
桜エビ	大さじ1
塩昆布	2g
大葉	2枚

A	マヨネーズ	大さじ1
	牛乳	大さじ1/2

白石区ホームページ

「うちで作ろう！うちで食べよう！」減塩レシピより



りんご入りさつまいも茶巾 (6人分)

野菜・芋類やりんご等の果物に多く含まれるカリウムは、体の中の余分なナトリウム（塩分）の排出を助ける働きがあります。



作り方

- ① さつまいもは2cmの厚さに切り皮をむき、水にさらす。りんごは、皮をむき5mm角に切る。小鍋にりんご、Aを入れて混ぜ、火にかけ焦がさないように煮含める。
- ② さつまいもは耐熱容器に入れ、水50mlを加え、ラップをして約8分電子レンジにかける。竹串が通ったら裏ごしをして鍋に移し、Bを加え弱火にして混ぜ合わせる。
- ③ 粗熱がとれたらりんごを加えて混ぜ、6個に丸めラップに包んで茶巾に絞る。

さつまいも	200g
りんご	1/2個

A	砂糖	大さじ2
	水	大さじ1
	レモン汁	小さじ1

B	砂糖	20g
	みりん	大さじ1/2
	塩	2本指で一つまみ

豊平区ホームページ

「うちで作ろう！うちで食べよう！」

減塩野菜レシピより

1人分の栄養価 エネルギー82 kcal 食塩相当量 0.1 g