



考えよう
続けよう
減塩

えんかつ

きよたっこ塩活通信

中学生向け

令和7年(2025年)7月14日
札幌市立清田中学校
札幌市立北野中学校

塩は体にとって必要なものだけど、多く取り過ぎてしまうと体に悪い影響が出ることがあるんだ。「減塩」をすることで防げる病気もあるから、塩をとりすぎないように、今から意識していくことが大切だね。これから、塩と上手に付き合う方法を学んでいこう!



えんちゃん

おやつ塩分ってどのぐらい?

おやつ塩分量



ポテトチップス
1袋 0.6g



おせんべい
1枚 0.2g



アイスクリーム
1個 0.2g



みたらしだんご
1本 0.5g



肉まん
小1個 0.6g

上手なおやつ食べ方・選び方

食べる量を決めてから食べよう

袋からそのまま食べると、つい食べ過ぎてしまいがちです。お皿に出してから食べたり、最初から小袋を選んだりなど、量を決めてから食べましょう。



野菜や果物、ヨーグルトもおすすめ

野菜や果物には、カリウムが豊富で、余分な塩分を体の外に出してくれる働きがあります。夏の水分補給にもぴったりです。ヨーグルトは塩分が少ないだけでなく、たんぱく質やカルシウムを摂ることができます。



書いてある表示を見よう

食品のパッケージには、栄養成分表示が記載されています。食塩相当量を確認しましょう。他にも「減塩」「あっさり」などの記載があると塩分控えめです。

栄養成分表示 1個分(30g)当たり	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

スポーツドリンクは薄めて飲もう

スポーツ後や汗をかいた時の水分補給にスポーツドリンクを飲むことがあると思いますが、たくさん飲むと塩分と糖分を摂りすぎてしまいます。水で薄めると減塩になります。



みなさんは、いつもどんなおやつを食べているかな? 大好きなおやつにも、塩がふくまれているんだね。おやつも工夫しながら食べて、上手に減塩しよう!

今年度は全4回の『きよたっこ塩活通信』で「減塩」について紹介していきます。次回もお楽しみに!





えんかつ きよたっこ塩活レシピ

将来にわたって健康的な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

清田区栄養教諭・栄養士ブロックでは、今年度『きよたっこ塩活』を取り組んでいきます。

ご家庭向けに減塩の給食レシピを紹介していきますので、お子さんと一緒に作って、楽しい食卓を囲ってみませんか。

この献立の塩分は

0 g

(一人分あたり)

材料(4人分)

- ・さつまいも 320g (大1本)
- ・グラニュー糖 小さじ2
- ・シナモン 少々
- ・揚げ油 適量

シナモンポテト



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、半月切りまたはいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ② グラニュー糖とシナモンは合わせておく。
- ③ さつまいもの水気をしっかり切り、油で揚げる。
- ④ 揚げたさつまいもに、合わせておいたグラニュー糖をまぶす。



★減塩ポイント!★

シナモンや黒こしょう、カレー粉などの香辛料は味にアクセントがつくので、薄味でもおいしく食べられます。

この献立の塩分は

0.2 g

(一人分あたり)

材料(4人分)

- ・じゃがいも 440g (大2個)
- ・塩 ひとつまみ (0.8g)
- A
 - ・カレー粉 少々
 - ・チリパウダー 少々
 - ・ナツメグ 少々
 - ・黒こしょう 少々
- ・パセリ 少々 (生でも乾燥でも可)

スパイシーポテト



作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、乱切りまたは拍子木切りにし、水にさらしておく。
- ② Aを合わせておく。(※給食では、Aにパセリも合わせて乾煎りし、香りを立たせています。)
- ③ ジャがいもの水気をしっかり切り、油で揚げる。
- ④ 揚げたじゃがいもに、Aとパセリをまぶす。



★減塩ポイント!★

食材の表面についている塩味は感じやすいため、少ない塩分でも塩味を強く感じます。また、スパイス類を加えることで塩分を控えることができます。

今月の塩活ポイント『手作りおやつで減塩』

手作りのおやつは味の調節がしやすいので、自分好みの味に作るができます。手間はかかりますが、できたてを味わうことができるのも、手作りおやつならではの良さです。

夏休みにぜひ、挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

