



きよたつこ塩活通信～世界編～

令和8年(2026年)9月8日
札幌市立清田中学校
札幌市立北野中学校

世界の減塩を学ぼう!



えんちゃん

『減塩』とは、食べて体の中に入る塩の量を減らすことを言います。

げん
減

えん
塩



今回紹介する国は…**イタリア**



どんな国?

- ・南ヨーロッパにある地中海に囲まれた国、気候は温暖です。
- ・首都は「ローマ」です。古代遺跡であるコロッセオ（円形闘技場）をはじめとする「世界遺産」が多く、イタリア全土には61もの世界遺産があります。世界遺産登録数は世界一です。



有名な食べ物は?



パスタ（スパゲティ）



ピッツア（ピザ）

イタリアでは、料理にトマトとオリーブオイルをよく使います。



トマト



オリーブオイル

イタリアで行っている減塩の工夫



地中海式食事

イタリアをはじめとする地中海沿岸の国の伝統的な食文化です。

心疾患、糖尿病、認知症の予防に効果的ともいわれ、魚なども多く食べられています。オリーブオイルやハーブの「**香り**」、レモンの「**酸味**」などを生かすことで料理に使う塩を少なくし、減塩に取り組んでいます。

減塩パン

パンをよく食べるので、塩の量を減らして作ったパンが売られています。塩とバターを使用しないパーネ・トスカーノは小麦の味わいが強く感じられます。



日本だけではなく、世界でも「減塩」が行われているんだね!





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、今年度も『きよたっこ塩活』に取り組んでいきます。

御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、楽しい食卓を囲んでみませんか。（下記のレシピと塩分量は、中学生向けの内容です。）

中学生の1日の食塩の目標量は男子7g未満、女子6.5g未満です（日本人の食事摂取基準 2025年版より）

この献立の塩分は

0.3 g

バジルポテト



材料(4人分)

じゃがいも	4個
揚げ油	適量
オリーブオイル	小さじ1
おろしにんにく	少々
バジルチップ	少々(0.5g)
塩	少々(1g)
黒こしょう	少々(0.12g)

作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、好きな形（乱切り、角切、拍子木切りなど）に切って、水にさらす。
- ② ジャがいもの水気をしっかりふきとり、170～180℃の油でカラッと揚げ、油を切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。
- ④ ③に②を入れ、バジルチップ・塩・こしょうと和える。

★ 減塩ポイント！ ★

オリーブオイルやにんにく、バジルの「香り」を活かすことで、少ない塩でもおいしく食べることができます。



かおりちゃん

今月の塩活ポイント『香りや酸味で減塩！』

イタリアでは、**香りや酸味などを上手に活用**して、塩の量を減らす工夫をしていました。

世界の減塩の取り組みを参考にして、自分たちも日頃から減塩に取り組んでいきましょう！

