

あつべつ 食育 だより

減塩特集

平成31年3月5日 第3号

札幌市立信濃小学校

札幌市立厚別西小学校

(資料作成～厚別区内小中学校栄養士)

なぜ
「減塩」なの？

今、減塩が必要といわれるのは？

食塩のとり過ぎは、高血圧や脳血管疾患・心疾患・腎臓病などの原因につながります。日本での高血圧性疾患の患者数は、なんと1000万人近くにも上ります。

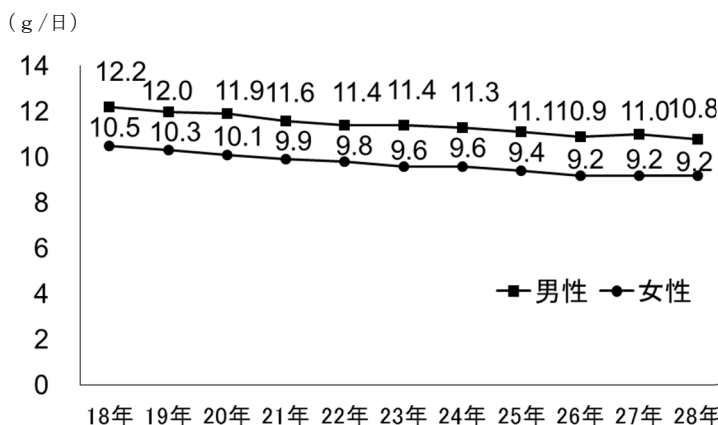
血圧は、歳をとってから急に上がるものではありません。子どもの頃から、食塩摂取量を少なくすること（減塩）で、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

◎ 日本人の食塩摂取量は・・・世界的に見て、日本人は昔から食塩摂取量が多い傾向にあります。

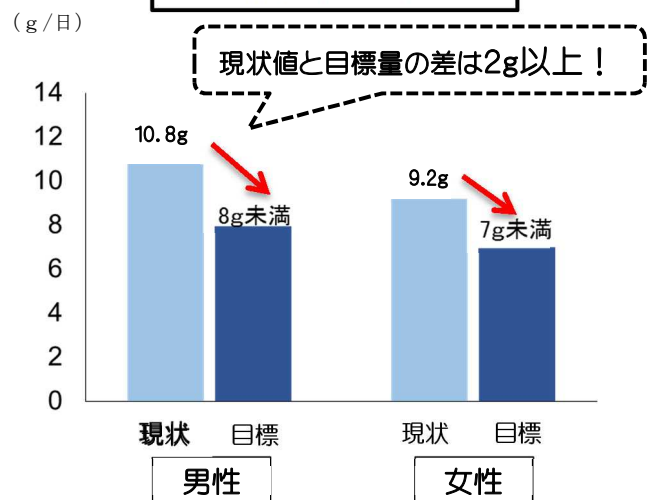
目標量は、**男性で一日8g未満、女性で一日7g未満**とされています。

下のグラフからもわかるように、日本人の食塩摂取量は減少していますが、依然として**とり過ぎ**です。

食塩摂取量の年次推移(20歳以上)



食塩摂取量の状況



資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

自分の食生活を見直してみましょう！

自分が食塩をとり過ぎているかどうかを確かめることは、減塩の面から食生活を見直す第一歩。右の表で、自分の食塩摂取状況を客観的に確かめ、日頃の食生活の見直しや改善に役立てましょう。

右のチェック表で

○が1つでもついたら**要注意！**

○が2つ以上は

塩分のとり過ぎの可能性大です。

「かるしおチェック」(国立循環器病研究センター かるしおレシピより)

- 1 みそ汁やスープを1日に2杯は飲む。
- 2 かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品をよく食べる。
- 3 漬物、佃煮、梅干し、塩昆布など「ごはんの友」が好き、常備している。
- 4 外食をすることが多い。
- 5 ごはんよりも、おかず食である。または、おかずを食べ過ぎていると思う。
- 6 市販の惣菜やインスタント食品をよく利用する。
- 7 麺類のスープは半分以上飲む。
- 8 寿司や丼物をよく食べる。
- 9 魚の干物、塩鮭、塩鯖、明太子などの塩蔵品をよく利用する。
- 10 おかき、せんべい、スナック菓子など塩・しょうゆのついた菓子をよく食べる。

《減塩の工夫》 栄養成分表示を見て、選び方や食べ方の工夫をしましょう！

1. ふだんよく食べる「食品」に含まれる食塩量を知って、おいしく減塩。

●麺類などのつゆやスープを残すようにします。

【例】 栄養成分表示
1食(88g)当たり

	食塩相当量
カップ麺全体	5.5 g
めん・かやく	1.5 g
スープ	4.0 g

カップ麺やインスタントラーメンには、めん・かやくとスープそれぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。スープを半分残せば、食塩摂取量を約2 g減らすことができます。

スープを
半分残せば、
約2g減

減塩食品を選べば、
約1 g減

●減塩された食品を選びます。

「50%減塩」と表示されている食品を選べば、食塩摂取量を半減できます。

【例】 梅干し1個(10g)の食塩相当量は2.2g→50%減塩した商品の食塩相当量は1.1g

2. ふだんよく使う「調味料」に含まれる食塩量を知って、おいしく減塩。

平成28年国民健康・栄養調査によると、調味料由来の食塩相当量が約7割を占めていて、特にしょうゆ・塩・みそから多く摂取しています。

大さじ1杯当たりの食塩量で比較してみると、しょうゆは大さじ1杯で約3g、小さじ1杯で約1g。みそは大さじ1杯で約2gです。料理をおいしくする調味料には、食塩量が多いという特徴があります。

食塩量が少ない調味料を選ぶ、食塩量が多い食品を食べる回数を減らす、調味料の使い方を工夫する等で、食塩摂取量を減らすことができます。

例えば、みそ汁を飲む回数を1日に3回から1回に減らせば、食べる回数を減らしたことで減塩になります。

調味料の使い方も工夫し、しょうゆはたっぷりつけず、少なめにすれば、食塩摂取量を半減できます。

(消費者庁「栄養成分表示を活用しよう 減塩社会への道」より)

主な調味料の大さじ1杯、小さじ1杯当たりの食塩量

	大さじ1杯	小さじ1杯
うす口しょうゆ	2.9g	1.0g
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
米みそ	2.2g	0.7g
麦みそ	1.9g	0.6g
ウスターソース	1.5g	0.5g
マヨネーズ	0.3g	0.1g
顆粒だし	3.9g	1.3g
めんつゆ(ストレート)	0.5g	0.2g

食塩量は大さじ1杯(15ml)、小さじ1杯(5ml)当たりの概量(g)

＜学校給食でも減塩＞



文部科学省の学校給食摂取基準の一部改正を受け、それをもとに札幌市においても、平成29年における児童生徒の体格データを考慮し、望ましい栄養量を算出し「札幌市学校給食の食事内容」を改訂することとなりました。

その中で、ナトリウム(食塩相当量g)が、小学校で2.5g未満から2gに、中学校で3g未満から2.5gになり、平成31年4月からの実施となります。

札幌市の学校給食では、これまでと変わらず薄味を心がけ、学校給食を活用しながらだしや素材の味のおいしさを子どもたちに伝えていきたいと考えています。

子どもたちの望ましい食習慣の形成を目指して、学校給食における対応のみでは限界があるため、家庭のご理解とご協力をお願いいたします。