

10月 きゅうしよくだより

令和4年9月30日(2022年) 札幌市立新川小学校 札幌市立北陽小学校



おいしく減塩！その理由は…

日本人に多い心筋梗塞や脳卒中などは、循環器系の病気で、命にかかわる状況が突然起こることがあります。この病気の危険性を高めるのが高血圧といわれ、塩分の摂り過ぎが血圧を上げる原因であることが知られています。さらに、食塩摂取量とがんとの関係も明らかになり、塩分の摂り過ぎががんの原因になることもいわれています。これらの病気を予防するために、適量な塩分摂取をすることが大切です。日本人の目標とする1日の食塩摂取量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満とされています。

調味料以外の減塩ポイント

調味料を上手に使用するのはもちろんですが…

1. 料理をひと工夫

- ・新鮮なものや旬の食材を使う
- ・うま味(だし)を利用する
- ・薄味を補う食品を使う
(香味野菜・スパイス・ハーブ・薬味をきかす)
- ・酸味のあるものを活用する
(酢やレモン汁などの酸味を上手に使う)

一口メモ：食品の栄養表示に「ナトリウム」と書いてあったら $\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$ で計算できます。

例：ナトリウム 400mg ならば食塩相当量は 1g です。

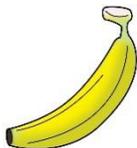
2. カリウムを多くとる

カリウムは、ナトリウムを尿とともに排泄してくれるミネラルです。(カリウム 300~400 mg で食塩相当量 1g が排泄されます。) カリウムの多い野菜、果物、海藻などをたっぷりととりましょう。

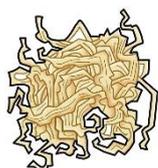
カリウムが多い食品



ほうれん草 1/4 束
400mg



バナナ 1 本
430mg



切干大根 10g
350mg



ひじき 5g
220mg

3. 食べ方を工夫する

- ・麺は、汁を飲まない。(うどんは、製造中に食塩が入るため特に注意が必要です。)
- ・食卓では、容器から直接調味料はかけず、小皿にとってつける。
- ・漬け物は、たくあんよりも浅漬けにする。

減塩をすることで…

ごはんの食べすぎがなくなる

濃い味付け子どものうちから色々な味覚にふれることは大切です。

素材本来の味を楽しめる

子どものうちから色々な味覚にふれることは大切です。給食でもできる限り薄味を心がけています。

健康寿命が延びる



第43回 学校給食展

と き 令和4年 10月29日(土) 11:00~18:00

と ころ 札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース

- 写真・パネル展示
・札幌市の給食・各区の取組紹介
・フードリサイクルから生まれた札幌野菜 他
- 給食実物の展示
・食味の秘伝あり・北海道の農産物料理や
給食費の値上げ対策を学ぶ材料 他
- スライドショー
・給食改善・季節や行事を大切にしたい1年間の
特色ある給食メニューの紹介

主催/札幌市学校給食委員会 <https://s-eiyou.com> 共催/公益財団法人 札幌市学校給食会
協賛/札幌市教育委員会・札幌市小学校長会・札幌市中学校長会・札幌市PTA協議会・公益財団法人 北海道学校給食会・札幌市健康推進委員会

