

食育通信 第3号



豊平区キャラクター こりん・めーたん

令和7年10月6日発行
豊平ブロック栄養教諭

豊平区の小中学校の栄養教諭から年3回食育通信を発行いたします。食事の重要性や給食レシピなど、食に関する情報を発信しますので、健康づくりにご活用ください。

食塩の摂りすぎに気をつけよう！

先月の9月は、健康増進の一環として、国民一人一人の食生活の改善を促すための食生活改善普及運動月間でした。健康寿命を延ばすためには、毎日の食事が基本となるため、バランスのとれた、個々人に必要な量の食事を摂ることがすすめられています。今回は国民的課題である減塩について考えてみましょう！

～ 1日の食塩の目標量 ～

	男性	女性
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳～	7.5g未満	6.5g未満

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

札幌市民が1日に摂っている食塩の平均値は
男性 10.1g、女性 8.9gです。
目標量男性 7.5g、女性 6.5gと比べてみると
札幌市民は食塩を摂りすぎる傾向にあることがわかります。

食材にかくれている食塩にも気をつけ、
お助け食材をうまく利用しながら
減塩してみましょう！



令和4年度札幌市健康・栄養調査結果より



食材にかくれている食塩を知ろう！……



もち



ごはん

これは食塩0g！
ほかにほとんどの
くだもの・野菜など



食パン6枚切り
1枚 0.7g

ベーコン
1枚 0.4g



ロースハム
1枚 0.3g

塩鮭切り身
1切れ 2.2g



焼きちくわ
1本 0.6g

スライスチーズ
1枚 0.5g



減塩のお助け食材



トマト

酸味・甘さを
併せ持ちます。
加熱すると
より一層甘さが
引き立ちます。



干しいたけ

うまみ成分の
宝庫です。
水に浸して冷蔵庫で
一晩戻すとたっぷり
だしが出ます。

にんにく



しょうが



減塩の物足りなさを
補ってくれます。
千切りや角切りに
切って使うのも
オススメです！

減塩でもおいしく！給食レシピ

さんま竜田揚げ

しょうがを効かせて減塩！

ほかの魚でも OK!

<材料> (4人分)

さんま(小)	2尾
A [しょうが]	ひとかけ (10g)
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
小麦粉	大さじ2
かたくり粉	大さじ2
揚げ油	

《作り方》

- ① さんまは、三枚おろしを2等分にする。
(2尾から8切れとる)
- ② しょうがはすりおろしておく。
- ③ さんまはAで下味をつけておく。
- ④ 小麦粉とかたくり粉を合わせておき、さんまにまぶし、油で揚げる。



1人分(2切れ)の食塩相当量：0.6 g

バジルポテト

にんにくを効かせて減塩！

<材料> (4人分)

じゃがいも	500g (中3個)
揚げ油	
にんにく	ひとかけ (5g)
オリーブ油	小さじ1
A [乾燥バジル]	少々
塩	小さじ1/5 (1g)
黒こしょう	少々

《作り方》

- ① じゃがいもは乱切り、にんにくはみじん切りにする。Aは合わせておく。
- ② じゃがいもは油でからっと揚げておく。
- ③ オリーブ油でにんにくを炒め、香りを出す。
- ④ ③にじゃがいもを入れ、Aをまぶす。



1人分の食塩相当量：0.25g



札幌市学校給食栄養士会のホームページにも
レシピが掲載されています。ぜひご覧ください♪

<https://www.s-eiyou.com/kyuusyoku-recipe.html>

