

京の食育通信～中学生の食生活～

七の巻：未来の自分のために！「適塩」生活はじめよう



SDGs の目標(2, 4, 12など)と食育は深い関わりがあります。私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



令和4年2月 京都市教育委員会

塩は、体の中の水分のバランスを整える働きや、神経の情報伝達、筋肉の収縮などに関わっています。また、食事をするうえでも、適度な塩分はおいしさを感じる大切なものです。しかし、食生活実態調査(令和元年度)から京都市の生徒の約9割が食塩をとり過ぎていることがわかりました。

とり過ぎが続くと…？

味付けが物足りない…

悪循環！

どんどん濃い味を好むようになる。

さらに続くと…



「高血圧症」だけでなく、脳や心臓にも負担がかかり、「生活習慣病」の原因にも！

身近な食べ物の塩分はどれくらい？

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(日本人の食事摂取基準2020年版)ですが、実際には8.6g(令和元年 国民健康・栄養調査より)となっています。本市の中学生によく食べられていた物(食生活実態調査より)や、身近な食べ物・料理には、どれくらいの塩分が含まれているのでしょうか？

ご飯1杯 0g	ふりかけ小袋(2.5g) 約0.2～0.5g	食パン1枚(5枚切) 1.0g	バター (トースト1枚分) 0.1～0.2g	照り焼きバーガー 4.2g	しょうゆラーメン 7.1g (汁を残すと2～3g)
ハム1枚(10g) 0.3g	ちくわ1本(30g) 0.6g	カップ焼きそば 約4～6g	フライドポテト(100g) 1.1g	食塩摂取の7割は、しょうゆやソースなどの調味料からなんだって！ ご飯を食べる頻度が高いほど、塩分の摂取量が少ないという結果も出ていたよ。ご飯を中心とした食事は、塩分のとり過ぎも防いでいるんだね。	
塩 ひとつまみ 0.5g	濃口しょうゆ 小さじ1 0.9g	トマトケチャップ 小さじ1 0.2g	ウスターソース 小さじ1 0.5g		

できることからはじめよう！おいしく「適塩」生活

SDGs 目標3「健康であること」
ひとりひとりが、健康意識を高めましょう。

普段は「塩分なんて気にしていない」という人もいるかもしれませんが、少しの意識で気付かないうちにとり過ぎていた塩分を減らす工夫ができます。「適塩」を心がけ、できることから取り組んでみましょう。

- ☑ 食品の「表示」を見る習慣をつけよう

たとえば…



1袋(60g)あたり
エネルギー 336kcal
たんぱく質 3.1g
脂質 21.6g
炭水化物 32.3g
食塩相当量 0.5g

- ☑ めん類のスープ・汁は全部飲まない



手軽に塩分カット！

- ☑ スナック菓子などは一度に食べきらない

食べるなら少量ずつ！



- ☑ 野菜や果物をたくさん食べる



体内の余分な塩分を排出するカリウムをとろう！

給食を参考に！

給食では、1食125g以上の野菜を使う、だしをきかせる、味付けにメリハリをつけて薄味でもおいしく、など工夫をしています。学校給食摂取基準では1食の塩分は2.5g未満とされていることから、さらなる減塩を追求しています。

野菜たっぷり！
1食で125g以上



だしのうま味や酸味、香辛料なども活用！

食生活を振り返ろう！
「塩分チェック」は裏面へ！





保護者の方へ

塩分は気づかぬうちにとり過ぎてしまっています。普段の食事から、薄味になれることが大切です。子どもたちと一緒に食生活を振り返り、ぜひご家庭でもできることを考えていきましょう。

普段の食生活を
振り返ろう

食生活 塩分チェック！

『あなたの塩分チェックシート』監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也，管理栄養士 増田香織 より

	0 点	1 点	2 点	3 点	生徒	保護者
これらの食品を食べる頻度	具の少ない味噌汁，スープなどの汁物	あまり食べない	週 2～3 回	1 日 1 杯	1 日 2 杯以上	
	漬物，梅干しなど	あまり食べない	週 2～3 回	1 日 1 回	1 日 2 回以上	
	ちくわ，かまぼこなどの練り製品	あまり食べない	週 2～3 回	よく食べる		
	あじの開き，みりん干し，塩鮭など	あまり食べない	週 2～3 回	よく食べる		
	ハムやソーセージ	あまり食べない	週 2～3 回	よく食べる		
	うどん，ラーメンなどの麺類	食べない	週 1 回以下	週 2～3 回	ほぼ毎日	
	せんべい，おかき，ポテトチップスなど	あまり食べない	週 2～3 回	よく食べる		
おかずにしょうゆやソースなどをかけますか？	ほとんどかけない	時々かける	毎日 1 回はかける	ほぼ毎食かける		
うどん，ラーメンなどの汁を飲みますか？	ほとんど飲まない	少し飲む	半分くらい飲む	全部飲む		
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	利用しない	週 1 回くらい	週 3 回くらい	ほぼ毎日		
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	利用しない	週 1 回くらい	週 3 回くらい	ほぼ毎日		
家庭での味付けは，外食と比べてどうですか？	薄い		同じ	濃い		
食事の量は多いと思いますか？	人より少なめ	普通		人より多め		

あなたの
食塩摂取量は…

0～8 点

>>>

塩分控えめ◎

この調子で引き続き減塩生活を続けましょう！

9～13 点

>>>

平均的な摂取

濃い味に傾かないように，減塩に取り組みましょう。

14～19 点

>>>

塩 分 多 め ！

食生活の中で減塩の工夫が必要です。

20 点以上

>>>

かなり多め!!

食生活全体を見直し，積極的な減塩を！

おいしく「適塩」生活が続けるために！

減塩のため…とすべての料理をうす味にしまうと、「何だか物足りない…」「減塩＝おいしくない」と感じることもあり，食事の満足感が下がってしまいます。

おいしく「適塩」を続けるために，無理せず続けられそうなことから取り組んでいきましょう。

たとえば…

だしの「うま味」で
おいしさアップ！



酸味，薬味，香辛料など，
メリハリのある味付けに！



汁物は野菜たっぷり
具だくさんに！



うす味 + しつかり味
しつかり味 + うす味

違う味付けのおかずを
組み合わせて満足感 up!



いろいろな食材を
使おう！食べよう！
給食レシピ集を
Check！



きょうと市民しんぶん
(令和 4 年 2 月 1 日号 8・9 ページ)
でも「減塩」について
特集しています！



「京の食育通信」

