



中学校給食の  
栄養士より

# けんしょく 健食ニュース

平成30年度  
第10号  
京都市教育委員会  
平成31年2月発行



## 塩分のとりすぎに気を付けよう

塩分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。しかし、塩分のとりすぎは血管に強い力がかかる「高血圧症」などの「生活習慣病」の原因になります。それが続くと、血管だけでなく脳や心臓にも負担がかかり、重い症状が現れます。



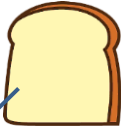


### 減塩のすすめ～今の食生活が未来の食生活を作る！～

中学生が1日にとってよい塩の量は7.5g未満とされていますが、実際には8.6gとっているという結果が出ています(平成29年国民健康・栄養調査より)。

子どもの頃から濃い味のものばかり食べていると、大人になってからも濃い味を好むようになり、現在だけでなく大人になってからの病気のリスクを高めます。

### 「見えない」塩に気を付けて!

食塩、しょうゆ、みそなどの調味料だけでなく、加工食品やお菓子など、いろいろな食品に塩分は含まれています。食品によっては、塩気を感じにくいものもあり、知らないうちにとりすぎていることもあります。

 食パン1枚(60g) 食塩相当量: 0.7g	 ポテトチップス1袋(60g) 食塩相当量: 0.6g	 カップめん 食塩相当量: 4.9g
--	--	--

知らないうちにとりすぎていたかも!?

一度身についた好みを大人になってから変えるのは、なかなか難しいものです。今のうちから塩分のとりすぎに気を付けていきましょう。

塩分のとりすぎを防ぐためにできることは次のうちどれでしょう?

### 食育クイズ

- ① めん類の汁物は残す
- ② 野菜や果物をたくさん食べる
- ③ 酸味をきかせる



答え ①②③すべて正解 ①めん類を食べるとき、汁を残すだけで塩分の摂取量は半分程度まで減らせます。②野菜や果物には、余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す働きがある、カリウムが豊富に含まれています。③酸味をきかせることで、少ない塩分でも塩味を引き立たせることができるので、薄味でもおいしく食べることができます。