

# わんぱくだより 月号

## 適切な塩分でおしく食べましょう

調理に欠かせない「塩」。古くからの保存料でもあり、体にとっても不可欠です。しかし、過剰に摂取すると、高血圧などの生活習慣病の原因に。「薄味でおしく食べる」ことは、子どもたちが生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

### ◆国際的健康問題の第2位に！

食塩の摂取は脳卒中や心筋梗塞などの原因となる高血圧や胃がんの発症と大きな関連があります。

- 1 タバコ
- 2 食塩
- 3 肥満、不健康な食事
- 4 有害飲酒
- 5 心血管系の疾患のリスク低下

\*生活習慣病に関する国際連合学識者会議より



食塩の過剰摂取が与える健康被害の大きさに驚き！！

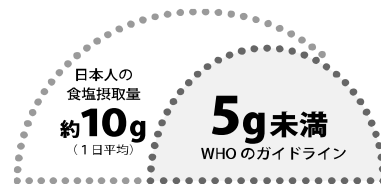
### ◆食塩の摂取目標量は？

人間にとって必要最低限の食塩はわずか「0.2g～0.5g」と推定されていますが、世界保健機構(WHO)は、「料理の味わい」と「健康」を考慮して、食塩の目標量は「5g未満」とすることを推奨しています。

日本人の食事摂取基準の目標値は、8.0g未満(成人)。この値は世界保健機構が示している目標値より高い値となっているのです。現在、日本では現実可能な量を目標量として「段階的な減塩」を目指しています。

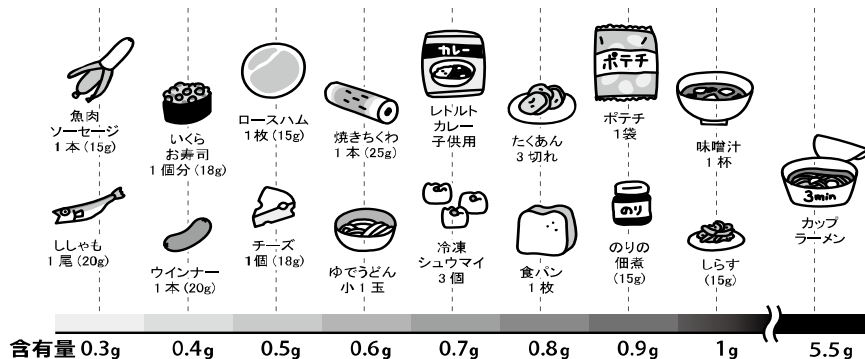
#### 日本人の食事摂取基準

- ・成人 8g未満
- ・3～5歳児 4g未満
- ・1～2歳児 3g未満



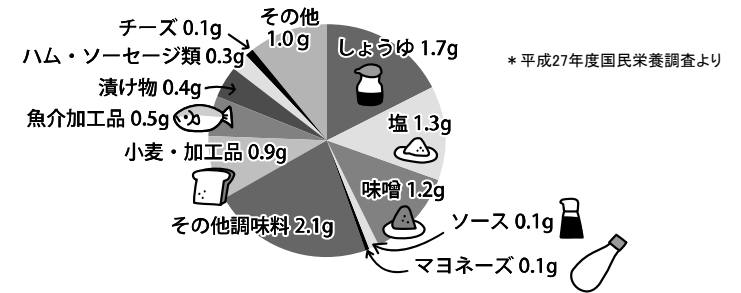
### ◆減塩のポイントは3つ

#### 1・加工食品にはたくさんの食塩が含まれるので、とり過ぎに気をつけましょう



### 2・味付けを工夫しましょう

食塩は67%調味料由来です。適切な塩分摂取のためには、調味料の使い方が重要です。



#### ～工夫次第でぐんとおしく！～

- ダシを活用して薄い味付けを心がけましょう。
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。



### 3・料理で減塩しましょう

フライなどの香ばしさを減塩しましょう。

汁物はだし汁を減らして具を増やすことで、使用する食塩を減らすことができますよ。

■野菜のすまし汁(碗1杯)		■具たくさん汁(碗1杯)	
野菜	20g	野菜	50g
油あげ	2g	油あげ	2g
だし汁	150g	だし汁	120g
しょうゆ	1.5g	しょうゆ	1.2g
塩	0.5g	塩	0.4g



#### ～減塩・手作り調味料に挑戦！～

市販のドレッシングは油の量が多く、塩分を感じにくいので、使用する量が多くなる傾向があります。やさしい酸味の「りんご酢」を使って油、塩分の少ない健康的なドレッシングを作りましょう。

#### ■子どもと一緒に楽しく作ろう！！

##### 【簡単 ドレッシング】

オリーブ油	32g (大さじ2・小さじ2)
りんご酢	40g (大さじ2・小さじ2)
砂糖	25g (大さじ3)
塩	3g (小さじ4分の3)



ペットボトルに全ての調味料を入れて、元気に振ってできがり！