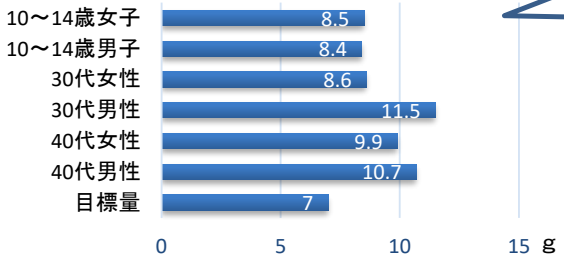


今年度の伊予支部給食だよりは、『国民健康づくり運動(健康日本21第三次)』(厚生労働省)をテーマに、健康づくりの目標とされている内容を連載しています。今回は、食塩のとり方についてお伝えします。

目標 食塩は1日7g未満にしましょう

塩分をとり過ぎています

1日の食塩摂取量



出典: 令和4年愛媛県県民健康調査より

愛媛県民の1日の食塩摂取量をみると、どの年代も目標量の7gより、多くの食塩をとっていることがわかります。

塩分をとり過ぎると、塩分の濃さを薄めようと、血液中に水分がたくさん取り込まれて血液量が増え、血圧があがり高血圧になります。減塩することにより、高血圧や心不全や脳卒中、腎臓病などの病気を予防できます。



おいしく減塩する4つのポイント

1. 調味料をはかりましょう

調理をするときは、計量スプーンやカップなどを使って、調味料をはかることによって、調味料からの塩分のとりすぎを防ぐことができます。

調味料の食塩はどのくらい?

小さじ1(5ml)に含まれる塩分量

薄口しょうゆ	0.9g	ケチャップ	0.2g
濃口しょうゆ	0.8g	マヨネーズ	0.1g
みそ	0.7g		
ウスターソース	0.5g		



2. 栄養成分表示を確認しましょう

栄養成分表示1袋当たり

エネルギー	227kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	10.5g
炭水化物	26g
食塩相当量	0.25g

食品に含まれている食塩の量は、食塩相当量として表示されています。多く含まれている場合は、食べる量を控えましょう。



3. 野菜をしっかり食べましょう

野菜やいも、果物などには、「カリウム」が多く含まれています。カリウムには、塩分を排泄しやすくする働きがあります。



4. 食べ方を工夫しましょう

ラーメンやうどんなどの麺類の汁はできるだけ残す、みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らす、しょうゆやソース、ケチャップなどは「かける」のではなく「つける」など食べ方の工夫をすることで減塩につながります。



作ってみませんか

【レモンサラダ】

<材料(4人分)>

キャベツ	2枚
きゅうり	1本
レモン汁	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1

(食塩相当量:ひとり当たり0.2g)

<作り方>

1. キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにして塩をふっておく。
2. Aの調味料を混ぜ合わせる。
3. 水気をしぼった1の野菜と2の調味料を混ぜ合わせる。

レモンの酸味をきかせることで他の調味料の量を減らすことができます。



給食では、食塩2g未満を目標に献立をたてています。煮干しやかつお節でだしをとり、だしのうまみを生かしたり、酸味や辛みを効かせたりすることで、調味料を控えめにしてもおいしく食べられます。

