

「減塩特集」

令和5年1月24日発行 小美玉市立小川南中学校

暦の上では間もなく春を迎えますが、まだまだ寒さが続きます。冬は、寒さのため血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。食塩は、カリウムとともに体内の水分バランスを整える働きをしたり、神経の情報を伝達するのに役立ったりしますが、摂りすぎは高血圧の原因にもなる調味料です。11月の食育だよりで、「いばらき美味しお Day」と減塩についてお話しましたが、今月はもう少し詳しくお話しようと思います。

"得来の自分"を守る議塩の話 ••••••••••••••••••••••

私たちの舌には「味蕾」と呼ばれる味を感知するセンサーがあります。この味蕾は「甘味、塩味、苦味、酸味、旨味」の五味を感知しています。赤ちゃんの頃に一番数が多く、舌だけでなく頬の内側や唇にも存在します。しかし、味蕾は年齢を重ねるごとに減少すると言われており、成人で赤ちゃんの頃の約3分の2の数に減ります。お年寄りになると更に減ってしまうため、より濃い味でないと感知できなくなってしまいます。そのため、子ども時代からしょっぱいものを食べ続けていると、大人になってからもっとしょっぱいものでないと満足できなくなってしまうのです。

また、生まれてから今まで食べた"**食塩の総量**"が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすという研究結果もあるため、今のうちから減塩に取り組むことが重要です。今の食生活に気を付けることが、将来の自分の健康を守ることにつながることを忘れずに、日々気を付けましょう。



日本人は食塩湿取量が多り1? •••••••••••••••••

人間が生きていくためには、1日1.5gの食塩があれば大丈夫と言われています。しかし、日本人は食文化の影響もあり、食塩をとる量が多い傾向があります。昭和50年以前は、成人1日あたりなんと15gも食塩をとっていました。その後減塩が進められ、平成25年に初めて1日あたり10gを切ることができましたが、その後は10g前後で横ばい状態になっています。

日本高血圧学会では、高血圧の予防のために食塩の摂取量は1日6g未満を勧めています。また、世界保健機関(WHO)では、すべての成人の減塩目標を1日5g未満に設定しています。



どれくらい含まれているの1? ~食べ物に含まれる食塩の量~

調理のとき、外食で料理を選ぶときの参考にしましょう。中には1品で1日に勧められている摂取量以上をとってしまう料理もあるので、注意が必要です。給食は、中学生1食分「2.5g未満」を目安に作られています。

=01	食塩小さじ1	ソース大さじ1	しょうゆ 大さじ 1	減塩しょうゆ大さじ)	みそ 大さじ1	トマトケチャップ大さじ!	マ ヨネーズ 大きじ 1	バター 大さじ 1
調味料	92				2			北神 八字
料	約5g	約1.3g	約 2.6g	約1.3g	約1.9g	約 0.6g	約 0.6g	約 0.3g
加工食品	食バン1枚 (60g)	ゆでうどん1玉 (300g)	焼きちくわ1本 (100g)	梅干し1個 (10g)	塩ます1切 (80g)	プロセスチーズ7切 (20g)	ロースルムうす切り(数 (20g)	焼き豚1切 (25g)
		8			*	8		
	約 0.8g	約 0.9g	約 2.4g	約 2g	約4.6g	約 0.6g	約 0.6g	約 0.6g
外食	鍋焼きうどん	ざるそば	ラーメン	焼きそば	天丼	カツ丼	牛丼	親子丼
		8					3	
	約6.7g	約3g	約 6.3g	約 4.8g	約 4g	約 6.9g	約 3.3g	約 5.4g
	うな重	握り寿司	カレーライス	ハンバーグ	サンマの塩焼	豚肉のしょうが焼き	お好み焼き	ミックスサンドイッチ
外食							•	
	約4.7g	約4g	約 3.4g	約3.1g	約 1.5g	約 3 g	約3.1g	約 2.3g

減塩は、毎日の積み重ねが大切です。では、どうやって減塩を進めればいいでしょうか。まず、食品を選ぶときは栄養成分表示の「食塩相当量」を参考にしましょう。中には「ナトリウム」として表示される場合もありますので、その場合はナトリウム量を2.54倍すると食塩相当量が算出できます。

また、野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分な食塩(ナトリウム)を体の外へ排出する働きがあるため、しっかり野菜をとることも健康づくりには大切です。

酸味やスパイスを ちょい足し!

レモンやお酢などの酸味、 こしょうや唐辛子などの辛み をプラスすると、少しの塩味 でおいし<<<





だしの風味を活かす!

昆布やかつおぶし、しいたけなどの「だし」を活用しましょう。だしの旨味は、減塩の強い味方!旨み成分は、組み合わせることで旨みがアッ



香りをプラス!

焼き目をつけて香ばしさを アップ!また、ハーブやしそ、 にんにく、しょうが、ねぎなど の香りの強い食材を使うとア クセントになります。



将来の健康 のために おいしく減塩!



~給食委員会の活動紹介~



「先生方の給食の思い出」インタビューを実施中!

1月24日~31日の全国学校給食週間にちなんで、先生方へ給食の思い出をインタビューしています。 先生方の給食にまつわる思い出のエピソードや好きだった給食はどんなものだったのでしょうね。インタ ビュー内容は、2月の給食時間に放送する予定です。お楽しみに!