



2月給食だより

令和4年度

山梨市教育委員会

減塩について考えましょう！

日本を含む東アジアでは、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。日本でも1975（昭和50）年以前は、成人で1日あたり15gほど食塩をとっていました。その後、減塩が進められ、2013（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、以後は10g台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、血圧が正常な人にも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にしました。子どもたちの未来の健康を守るためにも、学校給食は1食全体で、小学校中高学年で2.0g未満、中学校で2.5g未満を目指して考えています。

食塩一運命の分かれ道

20歳

60歳

食塩1日
10g

運命の分かれ道

食塩1日
6g未満



血圧上昇
動脈硬化

悪循環



スタート!



日々すこやか!

けんこうあいぼう
健康相棒!

うま塩美と野菜とる蔵

食塩の量をセーブするには、①食事で使う食塩を減らす、②野菜をしっかり食べるの2つの作戦が効果的です。野菜に多いカリウムは体内の余分な食塩（ナトリウム）の排泄を促す働きがあります。セーブ&セーフ食塩と健康づくりの相棒、うま塩美と野菜とる蔵のアドバイスです。



サワー&スパイス★フラッシュ!

レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でおいしく食べられるよ!



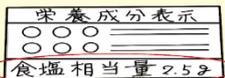
ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなどだし相乗効果で高まったうま味も減塩の強い味方だよ!



塩★チェック!

食品を購入するときは、裏の表示で「食塩相当量」を確かめる習慣をつけよう!



スープ★セーブ!

ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、飲み過ぎはセーブしてね!



モリモリ★熱ベジ

レンジでチンしたり、煮たりゆでたりして熱を通すとかさが減ってたくさん食べられるんだ。



ちよい足し★ベジアップ!

忙しいときも、カット野菜を使って、みそ汁などにちよい足し。ベジ量がアップするぞ!



ベジ★スタンバイ!

すぐに食べられるトマトやきゅうりなどをいつもスタンバイ。ねぎやにんじんは切って冷凍しておくで便利。

