



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!



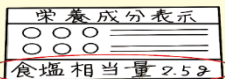
ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいた
けなどだしの相乗効果で
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。

