

はつかいち給食だより ～減塩の工夫～

れいわ ねん がつ
令和5年3月

はつかいちしきょういくいいんかい
廿日市市教育委員会
はつかいちしえいようきょうゆ がっこうえいようしよくいん
廿日市市栄養教諭・学校栄養職員

廿日市市教育委員会では、学校だけではなく、家庭・地域が一体となった食育を進めていくことを目的として、年に1回「はつかいち給食だより」を発行しています。今年度は、「減塩の工夫」をテーマに、体内での塩のはたらきや減塩の必要性、減塩にするための方法などについてお伝えするとともに、廿日市の学校給食における減塩の取組についてもご紹介します。子どもの頃からうす味の習慣を身につけるために、今から“減塩”を実践していきましょう！

体内での“塩”のはたらき

塩の成分であるナトリウム（Na）は、体内のさまざまな機能を調節しており、生命活動を維持する上でとても重要な役割を担っています。

Na⁺

- 細胞と体液の間の浸透圧を調整する
- 筋肉を収縮させる
- 神経に情報を伝達させる
- 栄養素を吸収して全身にいきわたらせる

なぜ減塩が必要なの？

体には、塩分濃度を一定に保つはたらきがあります。塩分をとり過ぎると、濃くなった塩分濃度を薄めるために、水分を多くため込みます。

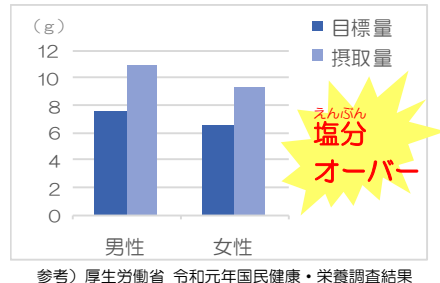
その結果、むくみや高血圧になります。高血圧になると、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病などの命にかかわる病気を引き起こしやすくなります。



「塩からい」ものを食べるとのどが渇く

日本人は塩分をとり過ぎている...！

＜日本人の1日当たりの摂取目標量＞
男性 7.5g未満 / 女性 6.5g未満
＜日本人の1日当たりの平均摂取量＞
男性 10.9g / 女性 9.3g



今日からできる！ 減塩の工夫

ご家庭ですぐに実践できる、減塩にするための方法をご紹介します。

調理するときの工夫

◇ 旬で新鮮な食材を使い、素材そのもののおいしさをいかす

◇ 調味料は、目分量ではなく計量スプーンで測る

◇ 酸味や香りを効かせる
酢やレモン果汁の風味を利用したり、しょうがやねぎなどの薬味を使うことで、うす味でもおいしく食べられます。

◇ 味を効かせたいときは、最後の仕上げで表面に味をつける

◇ みそ汁は具たくさんにして、具のうま味をいかし汁を減らす

◇ だしのうま味を利用する



食するときの工夫

◇ 習慣的に、しょうゆやソースをかけない
調味料を習慣的にかけている人は、かける前にまず食べてみてください。調味料をかけなくても十分おいしい料理もあります。

◇ しゅうゆやソースは「かける」ではなく「つける」
別の皿にとり、つけて食べることで、量を減らすことができます。

◇ 食べ過ぎに注意
せっかく減塩をしても、食べ過ぎたら塩分のとり過ぎになります。

◇ 見えない塩分に気をつける
魚の練り製品や肉の加工食品は塩分が多いのでなるべく控えましょう。

◇ ラーメンやうどんなどの麺類のスープはできるだけ残す

◇ 昼食で塩分をとり過ぎたときは、夕食で塩分を控えるなど、1日の中で調整する

いきなり塩分を減らすのではなく、毎日少しずつ、うす味に慣れていくことが大切です。

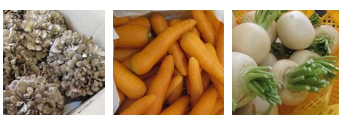
学校給食の「減塩」の取組

学校給食では、塩分が少なくてもおいしく食べられるよう、さまざまな工夫をしています。

天然だしのうま味をいかす



新鮮な旬の食材を使う



汁物は具たくさんにする



果汁・香味野菜・香辛料を使う



大野学校給食センターで学校給食フェスタを開催しました！

1月29日曜日に学校給食フェスタを開催しました。今年のテーマは「減塩」。初めての集客型開催にもかかわらず、300名を超える来場者で会場はとてにぎわいました。



災害用の移動式煮炊き釜を使い、
「塩分を控えた豚汁」の調理実演
と試食提供を行いました。



「減塩の工夫」をテーマとした、
栄養教諭による食育ミニ講座では、
だしの飲み比べをしました。



食育エリアでは、釜混ぜや手洗い
チェッカー、ペッパークイズなど
の体験をしてもらいました。