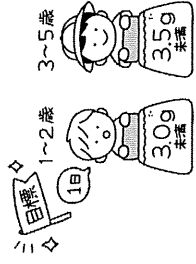


～ 適切な塩分でおいしく食べましょう ～

子どもは、味が濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。今回は、塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。



午前	1(金)		2(土)	
昼食	飲むヨーグルト、おかし	食パン、ほうれん草のスープ、さけのポテトクリーム焼き、アスパラガスと人参のソテー、バナナ	牛乳、おかし	豚肉のみそ炒め丼、豆腐すまし汁、プロッコリーと人参のおかか和え、果物
午後	牛乳、おにぎり	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
午前	7(木)		9(土)	
昼食	牛乳、干し芋	御飯、大豆汁、たいの磯辺焼き、きんぴらごぼう、オレシ	牛乳、塩せんべい	御飯、豆腐スープ、きのこ入りハンバーグ、もやしのおツナ酢あえ、パイ
午後	牛乳、お好み焼き	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
午前	14(木)		16(土)	
昼食	牛乳、おかし	御飯、みそ汁、あじの煮つけ、なすの梅和え、バナナ	牛乳、塩せんべい	鶏肉の照り焼き丼、五目みそ汁、キャベツとわかめのごま酢あえ、果物
午後	牛乳、ホットケーキ・ココア	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
午前	21(木)		23(土)	
昼食	牛乳、おかし	御飯、みそ汁、さわらのもやしあんかけ、磯辺さつまいも、オレシ	牛乳、おかし	秋分の日
午後	牛乳、きな粉マカロニ	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
午前	28(木)		30(土)	
昼食	牛乳、おかし	御飯、みそ汁、たいと人参の煮物、ポテトサラダ、オレシ	牛乳、おかし	焼きうどん、きゅうりとの黒ごまサラダ、果物
午後	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
午前	5(火)		6(水)	
昼食	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし
午後	牛乳、パンナ	御飯、具たくさんみそ汁、さわらのみそ照り焼き、にんじんとみかんのサラダ、バナナ	牛乳、おかし	牛乳、おかし
午前	12(火)		13(水)	
昼食	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし
午後	牛乳、カルピスゼリー	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
午前	19(火)		20(水)	
昼食	牛乳、おかし	御飯、すまし汁、松風焼き(ごま)、ひじきとさつま芋の炒り煮、なし	牛乳、バナナ	御飯、みそ汁、あじの煮つけ、なすの梅和え、バナナ
午後	牛乳、カルピスゼリー	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
午前	18(月)		19(火)	
昼食	牛乳、おかし	御飯、みそ汁、さけのごま焼酎、きゅうりの酢の物、オレシ	牛乳、おかし	御飯、すまし汁、豆腐すまし汁、レバーと手の旨辛焼き、りんご
午後	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
午前	25(月)		26(火)	
昼食	牛乳、おかし	御飯、すまし汁、さけの香草揚げ、キャベツのゆかりあえ、オレシ	牛乳、おかし	御飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、ほうれん草のごま和え、パイ
午後	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし
午前	2(土)		3(日)	
昼食	牛乳、おかし	御飯、すまし汁、さけの香草揚げ、キャベツのゆかりあえ、オレシ	牛乳、おかし	御飯、みそ汁、たいと人参の煮物、ポテトサラダ、オレシ
午後	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし

今月の栄養師

以上児

エネルギー：548kcal
たんぱく質：22.1g
脂質：16.5g
分：1.5g

未満児

エネルギー：461kcal
たんぱく質：19.2g
脂質：14.8g
分：1.2g

★減塩のヒント

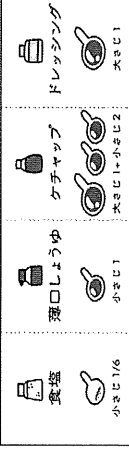
・調味料を減らしましょう
日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには、「調理に使う調味料」、また「料理にかける食卓調味料」を減らすことが有効です。子どもが好きなオリーブオイル、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。

・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品は、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量(1.0g程度)を摂取するようになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを選ばないようにしましょう。

・薄味で心地よく食事を終える

塩分の主成分は「ナトリウム」。塩分を摂り過ぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、これを適正に戻すために、多くの水分を欲します。具体的には喉が渇き、食後にたくさん水を飲むことになり、食後の睡眠や活動にも影響を与えます。食事を心地よく終えるために「薄味」は大切な要素のひとつです。



塩分1gが含まれる調味料量

・薄味で正しい味覚を育てる

人は舌にある味蕾という器官で味を感じています。この味蕾の数は大人より子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っています。幼少期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながる可能性があります。

・薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎだと言われています。また塩分の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。生涯にわたり、健康を維持するために、薄味でおいしく食べる習慣を身につけることが大切です。