



食育だより



令和元年度 2月号



暦の上では「春」ですが、1年で最も寒いのが2月。風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い、うがいをしっかりと行い、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとる等の予防策を徹底することで、元気に楽しく過ごせて、生活習慣病の予防にもつながります。



生活習慣病を予防しよう～食塩編～

生活習慣病はその名の通り、生活習慣が原因となる病気で、心臓病、脳卒中をはじめ、糖尿病、高血圧などの総称です。以前は大人のかかる病気と考えられていましたが、大人になってから生活習慣を急に变えることはとても難しいため、子供の頃から規則正しい生活習慣を身に付けることが必要です。なかでも、食生活における予防策には様々ありますが、今回は食塩について見ていきましょう。

茨城県は、何番目？

茨城県では、急性心筋梗塞や脳血管疾患などの生活習慣病が死因の6割を占めています。これらの生活習慣病は、食事のとり方に気を付けることで、ある程度予防をすることができます。



	男性	女性
急性心筋梗塞	ワースト6位	ワースト5位
糖尿病	ワースト8位	ワースト5位
脳血管疾患	ワースト6位	ワースト10位

厚生省「平成27年度47都道府県別年齢調整死亡率」

食塩とりすぎていませんか？

茨城県に住む人の1日あたりの食塩摂取量は、全国で男性ワースト11位(11.2g)、女性ワースト10位(9.4g)です。男女共に全国平均より多く、目標量を大きく超えています。

1人1日あたりの摂取基準(食塩相当量) 「日本人の食事摂取基準2020年版」より

<目標量>	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15歳以上
男子	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	7.0g未満	7.5g未満
女子	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	6.5g未満	6.5g未満



給食の基準が
新しくなりました！

★学校給食実施基準は2018年7月31日に改訂され、食塩相当量では、児童生徒1人1回あたり、小学1～4年生は2g未満、小学5・6年生と中学生は2.5g未満になるよう、前回基準より低く定められました。

減塩のコツ

<食べるとき>



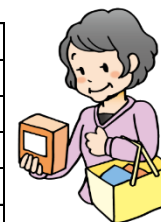
- しょうゆやソースは、「かける」のではなく「つける」。
- 買った弁当や惣菜のしょうゆやソース、ドレッシングなどは半分にする。
- めん類のスープは半分以上残す。
- みそ汁、つくだ煮、漬物は、今食べている量の半以下にする。
- ふりかけは、使わない。

<作るとき>



- ウインナーやハムなどの食肉加工品は使う回数を減らす。
- 魚の干物や練り製品は生魚に替え、薄味に調理する。
- 味付けに酸味(酢・レモン汁など)や香辛料(こしょう・唐辛子など)を活用し、しょうゆや塩の量を減らす。
- 顆粒だしより天然だし(昆布やかつお節など)を使用する。

栄養成分表示 (〇〇gあたり)	
エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g



<料理や食品を選ぶとき>

- 栄養成分表示の食塩相当量を確認して選ぶようにする。

学校給食における取り組み



学校給食では、栄養士や調理員等が日々減塩を心がけ、工夫を凝らしながら、おいしい給食の提供に努めています。

だしをとる

カレーや唐辛子等の香辛料

乾物の戻し汁

地場産物等の新鮮な食材

ごま油や柚子等の香り

ネギ等の香味野菜

給食レシピ de 減塩しよう！

豆乳のコクで、減塩！

【作り方】

野菜の豆乳みそ汁【材料 (4人分)】

豚こま肉	60g	豆腐	80g
じゃがいも	80g	サラダ油	小さじ1
にんじん	30g	豆乳	50g
たまねぎ	80g	白みそ	25g
えのきたけ	20g	だしパック	6g
ながねぎ	40g	水	250g

- じゃがいも・にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、えのきは石づきをとって2cm幅、長ねぎは輪切り、豆腐は角切りにする。
- 鍋に油をひき、豚肉を炒め、野菜を加える。
- だしパックと水を加えて煮る。
- 火が通ったら、豆乳とみそで仕上げる。

※豆乳を加えたら、煮立たせない。(分離するため)