

8

月号 給食だより KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

発行日 / 令和8年8月1日

中野 夏子



暑さで体調を整えにくい日が続いています。汗をかくと、水分と同時に体内の塩分(ナトリウム)が失われます。食事は、汗によって失われた水分と塩分を補給してくれますが、過剰に摂取してしまうと、体調を崩す原因となってしまうこともあります。今回は減塩についてお話しします。

* 乳幼児期からの減塩の必要

子どもは、味が濃いもの(塩)、脂っこいもの(脂質)、甘いもの(砂糖)を好む傾向があります。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。



また、子どもの舌にある味蕾の数は大人よりも多く、子どもは繊細な味覚をもっています。つまり幼児期は、味覚を形成する大事な時期です！

子どもの塩味に対する慣れは早くからでき、一生続きます。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の物の味を知る機会が減り、偏食につながりやすくなります。

また食塩の摂りすぎは血管や心臓、腎臓に負担をかけ、将来、胃がんや腎不全、骨折のリスクを高めることがわかっています。生涯にわたり健康を維持するためには、薄味でおいしく食べる習慣を身に着けることが大切です。

家庭の食事だけでなく、外食や市販品も減塩を心がけてみましょう。

* 調味料で減塩を工夫しましょう

日本人が摂取している塩分のうち、7割が調味料からの摂取となっているといわれています。減塩するには「調理に使う調味料」、また「料理にかける調味料」を減らすことが有効です。塩やしょうゆをはじめ、マヨネーズやケチャップ、ドレッシングやソースなどを使いすぎないようにしましょう。

塩味の食事を1~2品に絞り、味付けにメリハリをつけることも有効です。

また、うま味が豊富なトマトやきのこ類、だしを活用したり、酢やレモンの酸味を利用したりして塩分を含んだ調味料を減らす工夫をしましょう。



* 減塩メニューの紹介

白身魚の野菜だしあんかけ 〈2人分〉

- ・白身魚(たら、さわら、スズキなど)2枚 ・油小さじ1
- ・玉ねぎ 30g・人参 25g・ピーマン 10g・だし汁 120g
- ・砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1・片栗粉小さじ1

- ① かつお節やだしパックを使ってだし汁を準備する。
- ② 魚の水気をとり、油を熱したフライパンで魚を焼く。
- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマンを5~7mmの角切りにカットし、だし汁で煮る。
- ④ 火が通った野菜に砂糖としょうゆで味をつけ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ②の焼いた魚に野菜あんをかける。