



月号 給食だより



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



発行日 / 令和7年8月1日 中野 夏子



✳ 薄味の大切さ

WHO が推奨する塩分の摂取量は1日5g ですが、日本人が摂取する塩分の平均量は1日約10g となっています。また、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。

塩分の主成分は「ナトリウム」です。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、からだが多量の水分を欲します。

血圧が上昇し、喉が渇き、食後にたくさんの水を飲むことになり、食後の活動や睡眠にも影響を与えます。反対に減塩は血圧を抑える作用があります。心地よく過ごすために「薄味」は大切な要素です。



✳ 乳幼児期からの減塩

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。いずれも過剰摂取は健康に影響を及ぼす可能性があります。今回は、塩に注目して減塩についてお話しします。

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎと言われています。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つけることが大切です。

人の舌にある味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、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。薄味の食べ物を多く体験することで味覚が育っていきます。

反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べ続けると、将来の偏食につながりやすくなります。



✳ 減塩の工夫

・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

・調理で工夫をしましょう

塩味を1～2品に絞り、メリハリをつける、酢やレモンの酸味を利用する。うま味が豊富なトマトやきのこ類、だしを上手に活用する。

・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。

カリウムは、緑黄色野菜、いも類、果物などに豊富に含まれます。

また、海藻類もカリウムが多い食材です。

