～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）

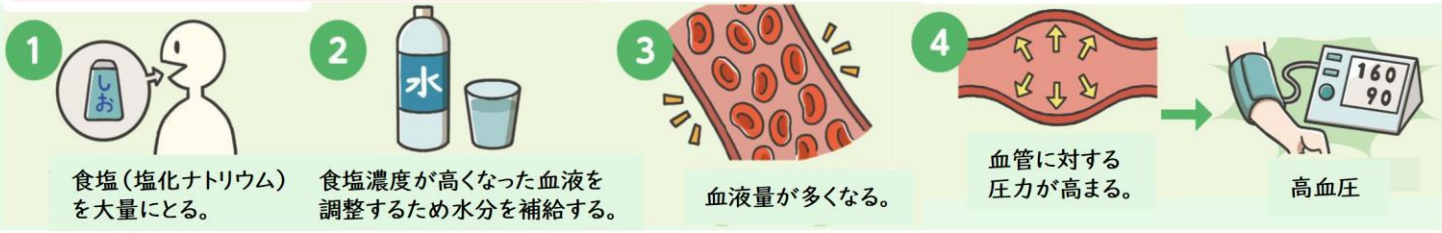
ちょっと知りたい

減塩・適塩のはなし



「塩分のとりすぎはよくない」とよく言われますが、なぜよくないのでしょうか。塩は、料理に欠かすことのできない調味料として、昔から使われてきました。また、大量の汗をかいた時は水分だけでなく塩分をとるようにすすめられることもあり、私たちの体にとってなくてはならないものです。しかし、塩分を必要以上にとりすぎると、血液の流れが悪くなり、生活習慣病のひとつである「高血圧」につながりやすくなります。

▶血圧が高くなるメカニズム



1 食塩（塩化ナトリウム）を大量にとる。

2 食塩濃度が高くなった血液を調整するため水分を補給する。

3 血液量が多くなる。

4 血管に対する圧力が高まる。

高血圧

▶食べるときの工夫

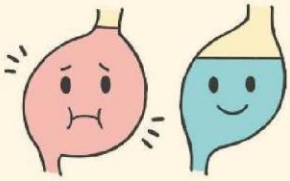
食べ方を変えるだけで、食塩をとる量を減らすことができます。

しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。



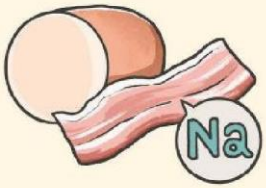
直接食品（料理）にしょうゆやソースをかけずに、別の皿にとって「つけて」食べましょう。

食べすぎに注意する。



減塩（げんえん）していても、食べすぎてしまうと食塩のとりすぎにつながります。

見えない食塩に気をつける。



ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品には、食塩が多くふくまれます。

味を確認（かくにん）してからしょうゆやソースをかける。



食品（料理）を食べる前にしょうゆやソースをかけるのではなく、まず食べてみましょう。調味料が無くても十分おいしい食品（料理）もあります。

ラーメンやうどんなどのめん類のスープは、できるだけ残す。



スープの中には食塩が多くふくまれています。スープを全部残せば、2～3gくらいの食塩を減らせます。

1日の中で食塩の量を調整する。



昼ごはんで食塩をとりすぎた日は、夜ごはんで食塩が多い料理を食べすぎないように気をつけましょう。

しる物は具だくさんのものを飲む。



同じ味つけでも具がたくさん入っていると、器に盛（も）るしるの量が少なくなり、減塩（げんえん）につながります。



出典：厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし～」

おすすめ！

うす味でもごまの風味でおいしく食べられる！

減塩レシピ

ごぼうのごまサラダ

レシピ提供
千厩学校給食センター

【材料】（約４人分）

ごぼう	約１/２本
ブロッコリー	小房３個
赤玉ねぎ	１/４個
ツナ缶	大さじ１強
マヨネーズ	大さじ１
さとう	小さじ１/２
しょうゆ	小さじ１/２
こしょう	少々
白すりごま	大さじ１

【作り方】

① ごぼうはささがきに切る。水にさらしてアクを抜き、さっと茹でて冷やす。
② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて、茹でて冷やす。
③ 赤玉ねぎは薄くスライスして１０分程度水にさらし、キッチンペーパーなどで水気をよくしぼる。
④ すべての材料を混ぜ合わせる。



次号（11月号）は、「かむことの良さ」をご紹介します。



発行：一関地方教育研究会学校給食部会