

給食だより

令和2年7月27日 松島さくら保育園

乳幼児期からの「減塩」の大切さ

食塩の過剰摂取は、高血圧症（その結果としての脳卒中や心筋梗塞）と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というと、大人の病気と思われがちですが、血圧は、年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ！前向きに減塩に取り組みましょう。

★望ましい食塩摂取量とは

2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.3g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています。

1～2歳児 3.0g未満/日

3～5歳児 3.5g未満/日

★減塩のポイント

1. 加工商品は食塩が多く使われています。なるべく生鮮食品を利用しましょう。



☆ポテトときのこのミルクスープ

*減塩メニューです

<材料> 4人分

じゃが芋 1/2 個

玉ねぎ 1/2 個

しめじ 1/2 パック

バター 小さじ1

コンソメ 小さじ2/3

水 180cc

牛乳 130cc

塩 少々

こしょう 少々

あさつき 適宜

*塩少々は、親指と人差し指の

2本でつまんだ量です。

<作り方>

1. 玉ねぎはスライス、しめじは小房にわける。じゃが芋は、0.5cm幅のいちょう切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、弱火で玉葱を炒める。しんなりしたら、じゃが芋を入れ炒め、水とブイヨンを加えて柔らかくなるまで煮る。
3. 牛乳を加え、しめじを入れ火を通す。塩こしょうで味を調え、仕上げに小口切りにしたあさつきを散らす。

2. 料理の中で、塩分が高いのは汁物。子どもにとって食べやすい汁物ですが、薄味にすると味がぼけて、具の野菜の苦味を感じやすくなってしまいます。それを防ぐポイントは、うま味をプラスすること。昆布やかつお節でとった出汁を使ったり、牛乳や豆乳、トマトなどを加えることで薄味でもおいしく食べることができます。

3. 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。減塩は、「食塩を減らす」・「カリウムを増やす」の2段階で臨むことが大切です。カリウムは、ほうれん草やかぼちゃなどの野菜、いも類、バナナやキウイなどの果物に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめ等の海藻類もカリウムが多い食材です。

*給食でも少しずつですが、減塩メニューに取り組んでいます！！