

# 給食だより 10月



熱中症対策では不足しないように注意していた「塩分」ですが、実は日本人の食生活ではとりすぎが問題になっています。「中学生は塩のとりすぎなんて、まだ考えなくていいんじゃない?」「それは高血圧の大人の人の話でしょ」。いえいえ、そんなことはありません。生活習慣病の予防のためにも、今から少し考えてみましょう。

## 未来の自分を守る減塩のハ・ナ・シ

- 「あなたは生まれてから今まで何kgの塩を食べましたか?」
- 「あなたはこれから一生で何kgの塩を食べますか?」

血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています。今、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう!」と呼びかけているのもそのためなのです。現在、中学校の給食は1食で2.5g未満という基準があり、塩味以外からでも美味しく食べられるように工夫して調理しています。普段から、うす味だなと感じるくらいがちょうど良い食生活を目指しましょう。

## 食塩一運命の分かれ道

日本を含む東アジアでは、食文化の影響もあり食塩をとる量が多い傾向があります。日本でも1975(昭和50)年以前は、成人で1日あたり15gほども食塩をとっていました。その後、減塩推進が進められ、2013(平成25)年に初めて1日あたり10gを切ることができましたが、以後は10g台で横ばい状態になっています。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも1日6g未満を勧めています。また世界保健機関(WHO)では、すべての成人の減塩目標を1日5gにしました。



## 健康相棒!

## うま塩美と野菜とる蔵



食塩の量をセーブするには、①食事で使う食塩を減らす、②野菜をしっかり食べるの2つの作戦が効果的です。野菜に多いカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促す働きがあります。セーブ&セーフ食塩と健康づくりの相棒、うま塩美と野菜とる蔵のアドバイスです。

### サワー&スパイス★フラッシュ!

レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でおいしく食べられるよ!



### ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなどだしの相乗効果で高まったうま味も減塩の強い味方だよ!



### 塩★チェック!

食品を購入するときは、裏の表示で「食塩相当量」を確認する習慣をつけよう!



### スープ★セーブ!

ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、飲み過ぎはセーブしてね!



### モリモリ★熱ベジ

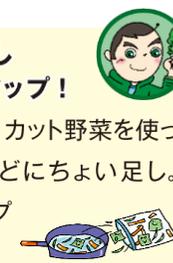
レンジでチンしたり、煮たりゆでたり



して熱を通すとかさが減ってたくさん食べられるんだ。

### ちょい足し★ベジアップ!

忙しいときも、カット野菜を使って、みそ汁などにちょい足し。ベジ量がアップするぞ!



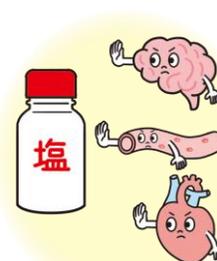
### ベジ★スタンバイ!

すぐに食べられるトマトやきゅうりなどをいつもスタンバイ。ねぎやにんじんは切って冷凍しておくも便利。



参考：山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課(2021)「減塩ベジアッププロジェクト YAMAGATA MISSION」。

## 健康寿命を縮める塩のとりすぎ!



日本は長寿国ですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

## 使用食塩量を減らした製品を“押し”で!



減塩製品には、人によってさまざまなイメージがありますが、美味しい商品が次々に開発、発売されています。購入して製品市場を応援しましょう。



日本高血圧学会 減塩食品リスト