



給食だより 10月

ナトリウムは生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、12~14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がけてみましょう。

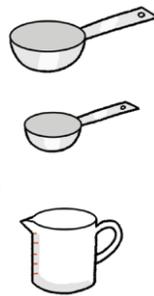


おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1. きちんと軽量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



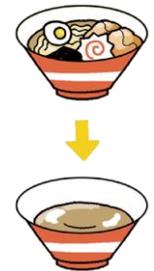
2. 調理法や味付けを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



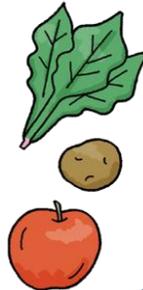
3. 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は具たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4. カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



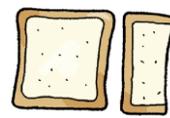
ウインナーソーセージ3本



ロースハム2枚



スライスチーズ2枚



食パン8枚切り1と1/2枚



焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

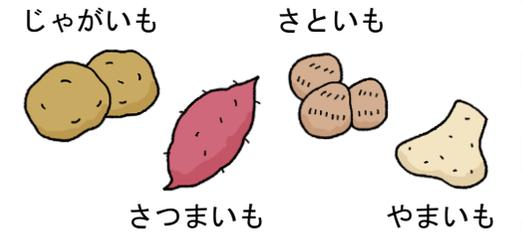
ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



エネルギー源になる食品 いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



Q. さつまいもを食べるとおならが出るといわれるのはなぜ？

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



果物を積極的にとろう

果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸などが含まれており、積極的にとることでがんの予防になるともいわれています。秋が旬の果物には、りんごやなし、ぶどう、かきなどがあります。さまざまな果物を食べてみましょう。

