

# School lunch news

2020 - DECEMBER

## 子どものころからの減塩が大切です

生活習慣病の原因の一つに、食塩（ナトリウム）のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では1日当たり、成人で男性7.5g未満、女性6.5g未満の目標値を定めていますが、多くの人が目標値を上回っている現状です。

中学校給食では、1食\*2.5g未満で献立を作成しています。\*文部科学省「学校給食摂取基準」による大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから減塩を意識し、薄味に慣れることが大切です。



### 1日の食塩摂取量はどのくらい？

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

令和元年度の国民健康栄養調査で、7～14歳の食塩摂取量は、1日あたり男性で8.9g、女性で8.2gと右の表の目標量と比較してたくさんの食塩を摂取している状況です。

食塩相当量 目標量	男性	女性
中学生(12～14歳)	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

### 調味料に含まれている塩分量はどれくらい？

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ	みそ
 大さじ1杯 (15ml)	2.6g	2.9g	1.5g	0.2g	0.5g	2.2g
 小さじ1杯 (5ml)	0.9g	1.0g	0.5g	0.1g	0.2g	0.7g

### 食塩摂取量を減らすには…



<p>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける</p> 	<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は量を決めて食べ過ぎない</p> 	<p>麺類のスープは全部飲まずに残す</p> 	<p>ご飯のお供となるおかず（漬物、つくだ煮、魚卵など）は量に注意</p> 	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する</p> 
<p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する</p> 	<p>汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす</p> 	<p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ</p> 	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。</p> 	