

きゅうしょくたより

愛育保育園
あいの実保育園
令和5年9月

適切な塩分でおいしく食べましょう

子どもは、味が濃いもの（塩）、甘いもの（砂糖）、脂っこいもの（脂質）を欲する傾向があります。これは、成長のために効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。今回は、塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。

★「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由は？

・薄味で正しい味覚を育てる

人は舌にある味蕾（みらい）という器官で味を感知しています。子どもはこの味蕾の数が多く「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。（繊細なために苦みやえぐみを感じやすい面もあります）

幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで味覚が育ちます。

・薄味で心地よく食事を終える

塩分を摂り過ぎると、多くの水分を欲します。食後にのどが渇き、たくさん水を飲むことになり、食後の睡眠や活動にも影響を与えます。食事を心地よく終えるために「薄味」は大切な要素のひとつです。

・薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎです。また高血圧だけではなく、胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めます。生涯にわたり、健康を維持するためには、薄味でおいしく食べる習慣を身につけることが大切です。



★適正な塩分量はどれくらい？

世界保健機関（WHO）によると、生命維持に必要な食塩相当量は推定1日0.5g(小さじ1/10)～1.3g(小さじ1/4)！

日本の厚生労働省では1～2歳児の1日目標量が3.0g、3～5歳児が3.5gです。北谷町保育所では、昼食とおやつを合わせて2.0g未満になるように作っています。家庭でも薄味を心がけて、目標量を超えないように気を付けましょう。



★減塩のヒント

・調味料を減らしましょう

日本人は塩分の67%を調味料から摂っています。「調理中の調味料」、「料理にかける調味料」を減らすことが減塩に有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。



厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査より作成

塩分1gが含まれる調味料量



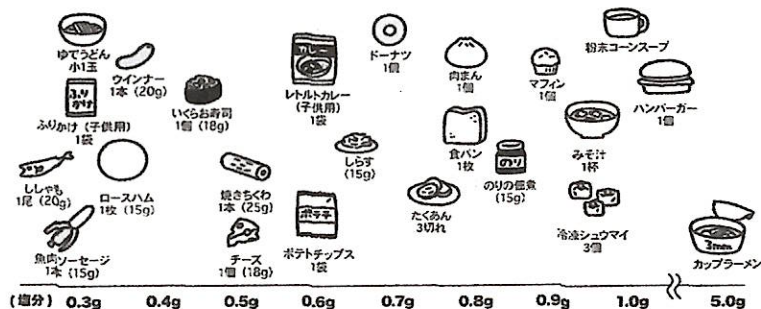
・味付けのコツ

- 味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめる
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつける
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふる
- 魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶす
- レモンなどの酸味を利用する
- うま味が豊富なトマトやきのこ類などを上手に活用する

・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量（1.0g程度）を摂取することになります。

減塩商品を選んだり、1回で食べる量を減らしたりするといいでしょ。 ※1人分のコーンスープをお湯で溶かし、牛乳で倍量に薄めて2人で飲めば塩分量は半分になります。



・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

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。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階構えて臨むことが大切です。カリウムは、野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。

