毎月19日は「食育の日」

食育だより　２月号

発行元：健康生きがい課
発行日：2021年2月19日

“適塩”はじめませんか？

塩は体にとって大切なもの。しかし摂りすぎると、健康に悪い影響を及ぼします。
また、年齢や性別や健康状態によって、必要な塩の量はちがいます。

あなたに「適」した「塩」の量を知りましょう！

男性（15歳以上）

7．5g未満

女性（12歳以上）

6．5g未満

高血圧の方

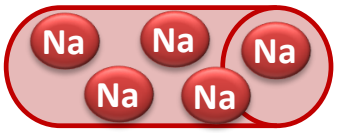
6g未満

子ども

1～2歳	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満
8 ～9歳	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満
12～14歳	男子 7.0g未満
	女子 6.5g未満

塩を摂りすぎるとどうなるの？？

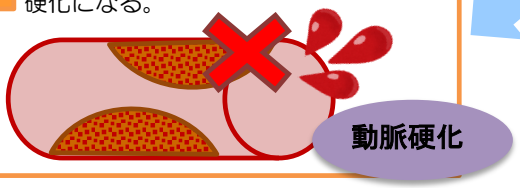
1 塩を摂りすぎると、血液中のナトリウム量が多くなる。



2 体は、血液中のナトリウムの濃度を戻そうとして、血液を水で薄めようとする。

3 血液の量が多くなるため、全身に血液を送っている心臓に負担がかかる。血管にも強い圧力がかかり高血圧になる。

4 血管が傷ついて破れたり、圧力に耐えるために血管が厚く・硬くなり、動脈硬化になる。



5 動脈硬化がすすみ、血管がつまると命に関わる病気に・・・

心筋梗塞　脳卒中　腎不全

舌の表面にある味を感じるセンサーの能力は、１週間の減塩からでも改善されます。
お子さんの未来のために、おいしく適塩♪もちろん、大人もまだ間に合います！

あなたの好きなものには、どれくらい塩が入っていますか？

ラーメン　5.0ｇ

カレーライス　3.3ｇ

お寿司　4.4ｇ

からあげ（300ｇ）
1.7ｇ

ミートスパゲティ
3.8ｇ

ハンバーグセット
3.7ｇ

焼さけ　3.0ｇ

みそ汁　1.5ｇ

食パン（６枚切）
0.8ｇ

チャーハン　3.8ｇ

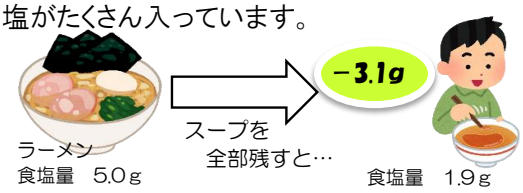
うどん　4.9ｇ

梅干し（１個）
2.2ｇ

白ごはん　0ｇ

麺類はスープを残す

ラーメン・うどん・そばなどの麺類は、スープに塩がたくさん入っています。



食べすぎ注意！ 外食・お惣菜・インスタント食品

外食、お惣菜、インスタント食品は濃い味付けのものが多いです。栄養表示をチェックしながら、上手に利用しましょう。

栄養成分表示（1包装当たり）

熱　量	177kcal
たんぱく質	4.6g
脂　質	9.7g
炭水化物	18.4g
-糖　質	17.3g
-食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.4g

（推定値）

食卓に調味料を置かない

しょうゆやソースが手の届くところにあると、ついついかけてしまいます。食卓には置かないようにしましょう。

汁物は1日1回、具だくさんに

みそ汁やスープなどの汁物には、塩がたくさん入っています。汁物は1日1回、具だくさんにすることで汁の量を減らしましょう。

野菜や果物をしっかり食べる

野菜や果物に入っている“カリウム”は、塩分であるナトリウムを体の外に出すはたらきをします。しっかり食べましょう。

Let's 適塩 Cooking～♪

切干大根のトマト煮

〈材料〉 2人分

切り干し大根（乾燥）……15g
玉ねぎ……50g
水煮大豆……20g
にんにく……3g
オリーブオイル……小さじ1/2
トマトジュース（無塩）……100g

A
- 砂糖……小さじ1
- 塩……少々
- こしょう……少々
- コンソメ……小さじ1/2

〈作り方〉

①切り干し大根は軽く洗い水につけて戻し、水気をしぼり、長さ3cmに切る。玉ねぎはうす切りにする。
②フライパンにオリーブオイルとすりおろしたにんにくを加え火にかけ、香りがしてきたら①を入れ炒める。
③玉ねぎが透明になったら、水煮大豆とトマトジュース、Aを入れて混ぜ合わせ、弱火で煮込む。

～このレシピの適塩ポイント～
トマトのうま味と酸味を活用！

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

お料理のご参考に

酸味
トマト、酢
かんきつ類
（レモン・ゆずなど）

辛味
わさび、とうがらし
しょうが、カレー粉

香味
ねぎ、青じそ
にんにく、ハーブ

うま味
だし（昆布・かつお節・煮干しなど）
えび、干しいたけ

酸味・辛味・香味・うま味を活かすと、塩を減らしてもおいしいですよ☺

【調味料の塩分】

うすくち しょうゆ	こいくち しょうゆ	減塩 しょうゆ	めんつゆ（3倍濃縮）	ポン酢	ウスター ソース
大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1
2．9g	2．6g	0．8g	1．7g	1．5g	1．5g

ケチャップ	マヨネーズ	焼肉のたれ（甘口）	顆粒 和風だし	中華風ブイヨン（半練タイプ）	固形ブイヨン
大さじ1	大さじ1	大さじ1	小さじ1	小さじ1	1個（4g）
0．5g	0．3g	0．9g	1．5g	1．2g	1．5g