



食育だより 12月号



適塩生活ははじめませんか？

私たちのからだは毎日の食事で作られています。その食事に欠かせないのが『塩』。でも、塩はとり過ぎると、高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。宇治市では高血圧の発症予防・重症化予防に向け、こどもの頃から「適塩」を意識した食習慣を身につけてもらえるように取り組んでいます。

適塩とは？

自分のからだに「適」した量の「塩」をとることです。
塩は体にとって大切なもの。しかしとりすぎると、健康に悪い影響があります。
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！

1日にとる塩の量には、目標量が決められています。これは、性別や年齢、病気の有無等によっても違います。日本の食文化は塩を多くとりすぎる傾向があるので、自分に適した塩の量を超えないように意識しましょう。

男性(12歳以上)

7.5g未満

女性(12歳以上)

6.5g未満

高血圧の方

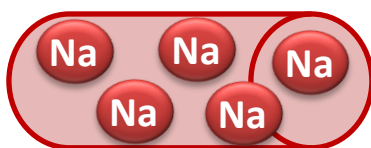
6g未満

宇治市の食塩摂取量の現状は
1日あたり11.3gです。
(令和4年京都市民健康・栄養
調査報告書)



塩をとりすぎるとどうなるの？

1 塩をとりすぎると、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。



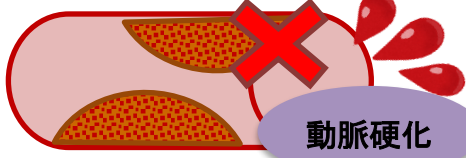
心臓に負担

高血圧

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**

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。



動脈硬化

適塩



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！

適塩には野菜も大切です！

1日の野菜摂取の
目標量は350g以上！

この適塩には”塩をとりすぎない”ことだけでなく“**野菜をたくさん食べる**こと”も効果的です。
なぜかという、野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排出するのを手助けしてくれ、高血圧等を予防してくれるからです！



↑生だとこのくらい



キャベツ(生)



(ゆで)



野菜サラダ1つ(SV)



ほうれん草のお浸し1つ(SV)

調理法によりかさが減り、生で食べる時よりも、たくさんの量を食べることができます。

宇治市では「適塩」をすすめています！！

適塩授業



「宇治市適塩アドバイザー」の京都岡本記念病院 腎臓内科部長 劉 和幸先生と宇治市の保健師・栄養士が、クイズなどを交えながら生徒参加型の講義を行いました。劉医師の中学生向け講義では、腎臓の働きを伝えるため、ダイアライザー（透析器）を用いて色水をろ過する実験を行いました。腎臓の働きを理解し、腎臓を守るための食生活“適塩”への意識づけができました。

適塩ランチ



市役所8階食堂（セカンドキッチン）協力のもと、京都文教短期大学ライフデザイン総合学科栄養士コースの学生が考案した『適塩ランチ』を販売しました。塩ひかえめのおいしいランチを、提供し、多くの方に味わっていただきました。

今年度は1月29日(木)に実施いたします。
詳しくは宇治市ホームページ、宇治市公式LINEをご確認ください。

健康講座

食育サポーター講座、管理栄養士から学ぶ筋肉を育てる栄養講座、適塩マイスター講座などで適塩の講話や、適塩料理の試食などを行っています。詳しくは宇治市ホームページ、宇治市公式LINEをご確認ください。



アル・プラザ宇治東での適塩コラボ

宇治市健康づくり推進課各種適塩冊子より選び抜いたコツやレシピを「適塩レシピカード」として発行しました。宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHAに所属するアル・プラザ宇治東のッキングサポートコーナーにおいて2025年11月18日から12月16日まで5週にわたり、「適塩レシピカード」の料理を試食提供していただきました。試食をされた方からは「まろやかでとてもおいしい」「子どもも喜びそう」「こんなにおいしいなら、家でも作ってみたい」とお声をいただきました。



イベントなどでの冊子配布

各種イベントに出展させていただいた際に、適塩の啓発として冊子を配布の配布やパネルを設置させていただいています。宇治市のホームページにも掲載しているのでぜひ下記からご覧ください。

宇治産野菜のレシピ集



適塩レシピ集



適塩のコツ集



宇治市健康づくり・うーちゃ 食育アライアンスU-CHAとは

U-CHAは、市内で**健康づくり**や**食育活動**に取り組んでいる団体がつながって、新しいアイデアを出し合いながら、それぞれの取り組みをより充実したものにしていこうという新しいネットワークで、すべての人が自分自身の健康に関心を持ち、自然と健康になれる環境づくりを目指しています。

うーちゃホームページ→

