





あなたも適塩始めませんか？

私たちのからだは、毎日の食事で作られています。その食事に含まれている塩ですが、取りすぎてしまうと高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因になります。子どもの減塩には、まず周囲の大人が減塩を心がけ環境を整えることが大切です。大人の食塩摂取量が多いほど、子どもの食塩摂取量も多くなります。学校給食でも、味付けなど減塩への見直しを行っています。家族一人ひとりが生涯を健康に過ごせるよう一緒に考えてみませんか？

あなたに適した塩の量を知りましょう。



1日の食塩摂取量の基準は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」に目標量（高血圧、慢性腎臓病の発症予防のための値）が性別や年齢毎に定められています（下記参照）。また、1食あたりの食塩摂取量はこの1/3を目安にしましょう。

 15歳以上の男性 7.5g 未満	 15歳以上の女性 6.5g 未満	 高血圧の方 6.0g 未満													
			<table border="1"> <tr> <td>1~2歳</td> <td>3.0g 未満</td> <td>8~9歳</td> <td>5.0g 未満</td> </tr> <tr> <td>3~5歳</td> <td>3.5g 未満</td> <td>10~11歳</td> <td>6.0g 未満</td> </tr> <tr> <td>6~7歳</td> <td>4.5g 未満</td> <td>12~14歳</td> <td>7.0g 未満(男子) 6.5g 未満(女子)</td> </tr> </table>	1~2歳	3.0g 未満	8~9歳	5.0g 未満	3~5歳	3.5g 未満	10~11歳	6.0g 未満	6~7歳	4.5g 未満	12~14歳	7.0g 未満(男子) 6.5g 未満(女子)
1~2歳	3.0g 未満	8~9歳	5.0g 未満												
3~5歳	3.5g 未満	10~11歳	6.0g 未満												
6~7歳	4.5g 未満	12~14歳	7.0g 未満(男子) 6.5g 未満(女子)												

（参考）日本人の食事摂取基準（2020年版）・高血圧治療ガイドライン 2019

味覚は変えられます。食塩を控えるには、薄味に慣れることが大切です。そこで、食塩が控えめでもよりおいしく食べられるコツをご紹介します。味蓄（味を感じる細胞）は1カ月で生まれ変わると言われています。まずは、1カ月続けてみましょう。

できることから 始めよう!! 適塩のコツ☆

汁ものは具たくさんに

みそ汁やスープなどの汁ものは、具たくさんにするとお椀に入る汁の量が少なくなるため、おいしく減塩できます。



酸味や辛味、香味や旨味を活用

レモンなどの酸味、カレー粉や唐辛子等の辛味、生姜やしそ等の香味、だしの旨味などを活用して、おいしく減塩しましょう。

- （例）酸味…揚げ物にソースでなく、レモン汁をかける
辛味…魚や肉をカレー粉で和えてムニエルや唐揚げに
香味…みそ汁に生姜を加えることでみそを少なめに
旨味…しっかりだしを効かせて調味料を少なめに

野菜や果物を しっかり食べる

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」には、塩分を体の外に出す働きがあります。積極的に摂るようにしましょう。



しょうゆやソースは、 「かける」より「つける」

まずは、しょうゆやソースをかけずに食べてみましょう。必要な場合は、かけるよりつける方が減塩になります。



栄養成分表示をチェック

外食やお惣菜、インスタント食品、加工食品には、味付けの濃いものや濃く感じなくても意外と食塩が入っているものもあります。栄養成分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個当たり

エネルギー	259kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	10.7g
炭水化物	36.6g
食塩相当量	1.2g

ツナマヨおにぎり (市販)

ココに注目!!



お知らせコーナー

「夏休み料理教室」を開催します。

開催日：令和5年8月8日（火）

対象：市内在住の小中学生及びその保護者



開催の詳細や応募方法については、二次元バーコードを読み取り、川越市ホームページをご覧ください。

川越市立学校給食センター運営委員を募集します。

川越市立学校給食センター運営委員会は、学校給食センターの運営に関し、重要事項を審議する委員会です。運営委員会の運営に保護者の参加を得てより開かれた市政の推進を図るための委員の一部を公募します。

●募集人員：2名

●募集期間：令和5年6月26日（月）～7月28日（金）まで

応募方法については、川越市ホームページをご覧ください。TEL 223-6035