

## 「減塩」で健康生活

食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究であきらかになっています。しかし、現実的には減塩はとても難しいこと。特に小さな子どもの場合は、“偏食や遊び食べ”などの問題があり、料理や食品に含まれる食塩の量まで気にしたくない！というのが本音です。

今回は、減塩の大切さを再確認するとともに、毎日の生活の中で、気軽に減塩を実践するポイントをお伝えします。減塩は小さなことの積み重ねが大切！家族の健康のために、減塩を心がけましょう。

### ★赤ちゃんからの減塩が大切

赤ちゃんの時の食塩摂取量が、その後の血圧にどのように影響するのかわかっている研究があります。

新生児を2つのグループにわけて、一方には、普通に食塩が含まれるミルクを与え、一方には食塩が3分の1だけ含まれる減塩のミルクを与えました。結果は右の通り。減塩のグループは、普通のミルクを飲んでいてグループより血圧が低く、さらに15年後の調査においても血圧が低いという結果でした。

### ＜新生児＞ 減塩の食事グループ

6か月後 血圧(上) 2.1mm低い  
↓  
15年後 血圧(上) 3.6mm低い  
血圧(下) 2.2mm低い

この調査からわかることは、赤ちゃんの時から減塩をすることは、将来においても食塩をとり過ぎることなく血圧を抑えることができる可能性があることを示唆しています。つまり、低年齢児から、「減塩」に気がつけた食生活を送ることが重要ということです。

### ★望ましい食塩摂取量とは

2020年に改訂予定の「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.3g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています。(平成29年国民健康・栄養調査)

1～2歳児 3.0g未満/日

3～5歳児 3.5g未満/日

### ★親子そろって減塩！が大切な理由

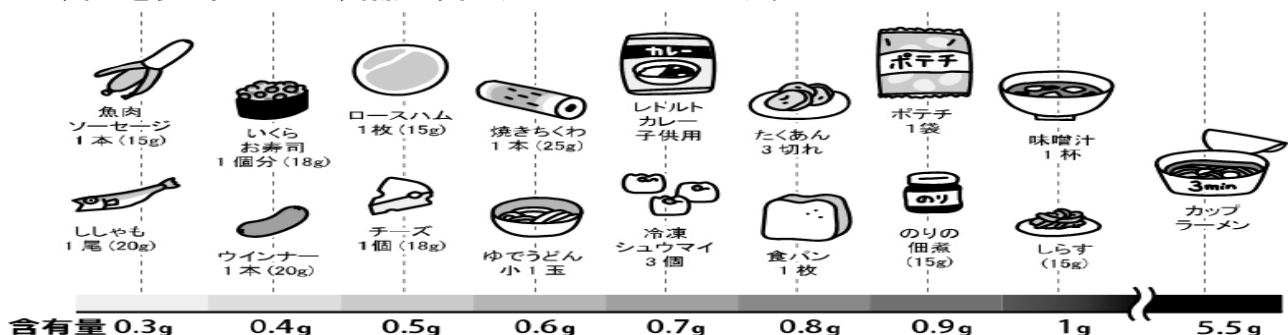
子どもの食習慣や味覚を決めるのは周りの大人です。当然ですが、子どもは、年齢があがるにつれて、大人と同じものを食べることが多くなるため、両親の食塩摂取量が多ければ、子どもの食塩摂取量も多くなります。

家族の健康のためには、まずは、大人が減塩に心がけ、健康な食生活を送ることを心がけましょう。

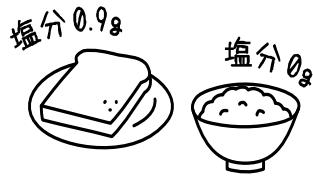


### ★減塩のコツ

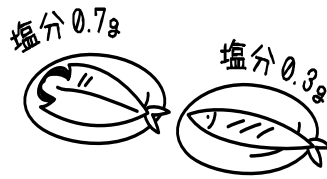
#### 1 食塩を多く含む加工食品の食べ過ぎに注意しましょう



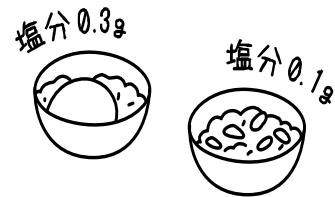
## 2 食品を上手に置き換えましょう



パンをご飯に



干し魚を生魚に



ハムを鶏ささみに

## 3 味付けを工夫しましょう

日本人がどの食品から食塩を多くとっているかをみると、およそ7割を調味料から摂取しています。減塩のためには、味付けの工夫が大切です。（2017年国立健康・栄養研究所調査）

- ダシを活用して薄い味付けを心がけましょう。
- 食卓では、味を確かめてから調味料を使うようにしましょう。
- 新鮮な食材の持ち味を活かして薄味で調味しましょう。
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。
- 汁は具だくさんにして、汁の量を減らしましょう。



出典：わんぱくだより

## 😊 保育園の給食メニュー 😊

### ミートボールシチュー 作りやすい量

材料：鶏ひき肉	100g	じゃが芋	3個
小麦粉	大2	人参	1/3本
パン粉	大2	玉葱	1個
玉葱	1/2個	マッシュルーム缶	15g
卵	1個	グリーンピース缶	10g
塩、こしょう	少々	④ビーフシチューの素	60g
揚げ油	適量	油	適量

### <作り方>

- ① 肉種：ボールに肉、みじん切りにした玉葱、小麦粉、パン粉、溶き卵を入れ、混ぜる。
- ② ①を食べやすい大きさに丸めながら、揚げ油の中に入れ、揚げていく。
- ③ じゃが芋は大きめのいちょう切り、人参は5mmくらいのいちょう切り、玉葱は1cmくらいのいちょう切りにしておく。
- ④ 鍋に、油をひき③を炒め煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなってきたら、マッシュルーム、グリーンピースを入れ、④の調味料を入れ、味付けする。（味をみながら調節してください）
- ⑥ ⑤にミートボールを入れたら出来上がり。