

## 乳幼児期からの「減塩」の大切さ

食塩の過剰摂取は、高血圧症（その結果としての脳卒中や心筋梗塞）と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というと、大人の病気と思われがちですが、血圧は、年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。

乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ！前向きに減塩に取り組みましょう。

### ★減塩の難しさ

減塩対策が難しい理由は、食塩がおいしいからです。料理の出来栄はわずかの塩加減で決まると言っても過言ではありません。さらに、塩の過剰摂取は、自分で意識することが難しいことも、減塩が難しい理由のひとつ。まずは「減塩」への意識を高めることが大切です。

日本人は、塩分の67%を食塩をはじめとした調味料から摂取しているので、調理の際の味付けを、今よりも「薄く」することから始めましょう。また、加工食品には塩分を多く含むものがあるので、とり過ぎに注意することも大切です。"

### ★望ましい食塩摂取量とは

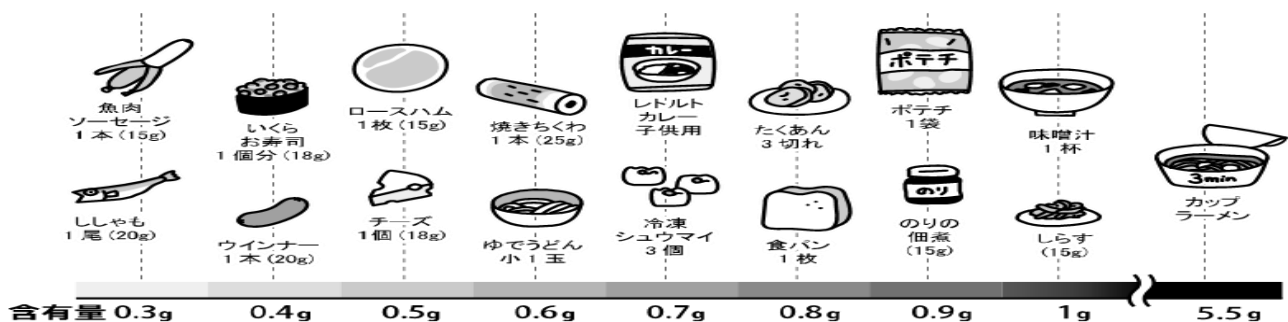
2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.3g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています（平成29年国民健康・栄養調査）。

1～2歳児 3.0g未満/日

3～5歳児 3.5g未満/日

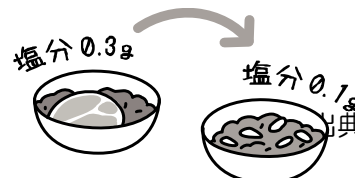
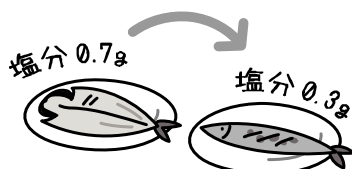
### ★減塩のコツ

1. 食塩を含む加工食品の食べすぎに注意しましょう。



焼き魚は「干物」を「生魚」に

サラダの「ハム」を「鶏ささみ」に



出典：わんぱくだより

## 2. 旬の食材を選ぶ

「旬の食材は調味料いらす」という言葉があるくらい、季節の食材は、うま味たっぷりでおいしいものです。野菜は甘味が多く、魚は脂がのっているので、調味料が少なくても物足りなさを感じることはありません。旬の食材に限らず、新鮮な食材を使うことが減塩につながります。

## 3. 汁には「うま味」をプラス

料理の中で、塩分が高いのは汁物。子どもにとって食べやすい汁物ですが、薄味にすると味がぼけて、具の野菜の苦味を感じやすくなってしまいます。それを防ぐポイントは、うま味をプラスすること。昆布やかつお節でとった出汁を使ったり、豆乳やトマトを加えることで薄味でもおいしく食べることができます。

## 4. 味付けは表面につける

表面に味をつけることで、食べた時にダイレクトに味を感じることができます。子どもの食べやすさから考えても、魚や肉に片栗粉をまぶしてから焼いて、最後に塩をふるのがベスト。うま味を閉じ込めて、ふっくらと仕上がり、味もしっかり感じることができます。

## 5. 食卓調味料の使い方の工夫

食卓にしょうゆや塩を置かないのがおすすめ。せっかく薄味につくっても、食べる時に味を足してしまったら台なしです。そのまま食べることを習慣にしましょう。

## 6. カリウムの多い野菜や海藻を積極的に使う

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。減塩は、「食塩を減らす」・「カリウムを増やす」の2段階で臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜、いも類、バナナやキウイなどの果物に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめ等の海藻類もカリウムが多い食材です。

ナトリウム      カリウム



## 😊 こども園の給食メニュー 😊

| さつまいもバター | 作りやすい量 |
|----------|--------|
| 材料：さつまいも | 1本     |
| コーン缶     | 大1     |
| バター      | 5g     |
| 塩        | 少々     |

じゃがバターの  
さつまいもバージョンです。  
かぼちゃで代用しても  
おいしい！！

### <作り方>

- ① サツマイモの皮をしましまに入れ、1cm幅のいちよう切りにし、水につける。
- ② 水気を切り、すっと串が通るまでゆでてザルにあける。(蒸してもOK)
- ③ フライパンにバターとコーンを入れ熱し、さつまいもを入れさっとからめる。
- ④ 塩を振ってできあがり！！