

給食だより

2023.9月号
栄養士 磯 友紀恵

適切な塩分でおしく食べましょう

子どもは、味が濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。今回は、塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。

★「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由は？

・薄味で正しい味覚を育てる

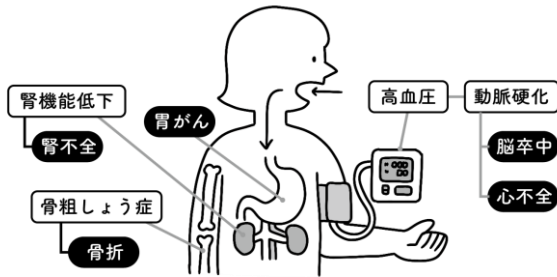
人は舌にある味蕾という器官で味を感知しています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のもの食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

・薄味で心地よく食事を終える

塩分の主成分は「ナトリウム」。塩分を摂り過ぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、これを適正に戻すために、多くの水分を欲します。具体的には喉が渇き、食後にたくさん水を飲むことになり、食後の睡眠や活動にも影響を与えます。食事を心地よく終えるために「薄味」は大切な要素のひとつです。

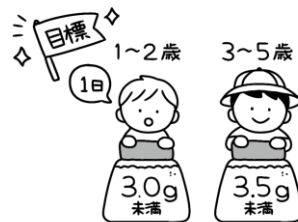
・薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎだと言われています。また塩分の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。生涯にわたり、健康を維持するためには、薄味でおしく食べる習慣を身につけることが大切です。



★適正な塩分量はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5~1.3g(世界保健機関(WHO))。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおしく食べるのが重要ということになります。



★減塩のヒント

・調味料を減らしましょう

日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには、「調理に使う調味料」、また「料理にかける食卓調味料」を減らすことが有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。



厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査より作成

塩分1gが含まれる調味料量



・味付けのコツ

- 味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめる
- 塩味を1~2品に絞り、味付けにメリハリをつける
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふる
- 魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶす
- レモンなどの酸味を利用する
- うま味が豊富なトマトやきのこ類などを上手に活用する

・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量(1.0g程度)を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。



こども園の給食メニュー



【鶏肉のソテー カレー野菜あんかけ】

<材料>

・鶏むね肉	600g	
・塩	小1	
・こしょう	少々	
・玉葱	1個	
・にんじん	1/3本	
・えのき茸	1袋	
・ピーマン	1個	
・もやし	1袋	
・カレー粉	小1/3	A
・塩	小1/2	A
・こしょう	少々	A
・油	適量	A

<作り方>

- ①鶏肉に塩・こしょうをまぶしておく。
- ② ①をオープン200°C20分焼く。
- ③玉葱、にんじん、ピーマンを千切りしておく、えのき茸は、石づきを切り落としほぐしておく。
- ④もやしは、洗っておく。
- ⑤鍋に油をひき、③を炒め野菜がしんなりしてきたら、えのき茸ともやしを入れ炒める。
- ⑥野菜がやわらかくなったら味付け(A)をする。
- ⑦焼いたお肉に⑥をかけたら出来上がり。

鶏肉は、フライパンで焼いてもOK。
カレー粉は、お好みで調整して下さい。(^^)