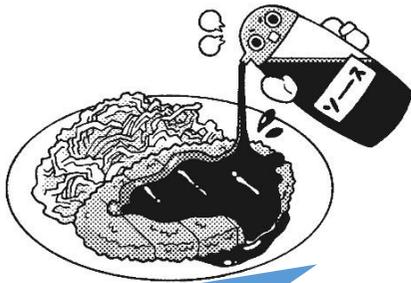


給食・食育だより 10月号

大阪府立西浦支援学校

「食欲の秋」と言われるように、秋は美味しい旬の食べ物が多く、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。特に塩分のとりすぎは病気の原因になりますので、十分に気を付けましょう。

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

©少年写真新聞社2024

厚生労働省によると・・・

6～7歳⇒ 男子で5.0g未満 女子で5.5g未満
12歳以上⇒ 男子で8g未満 女子で7g未満

自分でできる
おうちの人と一緒に



にチャレンジ！

自分でできる 塩分の量を知ろう



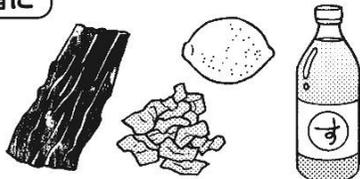
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



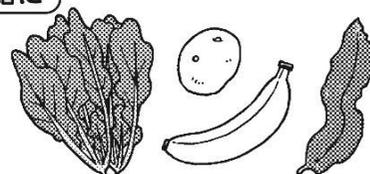
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。