



真冬の冷たい風にも負けず、降り積もった雪の上で、おもいきり冬の遊びを楽しんでいる子どもたち。そんな元気な子どもたちの声に、寒さが吹き飛んでいくようです。

暦の上では立春ですが、まだまだ寒さが続き乾燥しやすい時期です。温かい食事と体を温め、手洗いやうがいを徹底しながら感染症を予防しましょう。



## 減塩で健康に！ ～なぜ減塩が大事なの？～

塩分の過剰摂取は、脳卒中や心筋梗塞、胃癌などの生活習慣病のリスクが高まります。血圧は、年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれくらいの量の塩分を摂取したかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼすそうです。また、子どもの味覚は大人と比べてとても敏感です。濃い味は、味覚を鈍らせてしまいます。だからこそ離乳期から薄味が大切なのです。

## 適塩を知ろう！

- 1～2歳 … 3.0g 未満/日
- 3～5歳 … 3.5g 未満/日
- 成人男性 … 6.5g 未満/日
- 成人女性 … 7.5g 未満/日

◎乳児期に適した汁物の塩分濃度は0.4%です。昼食とおやつで3歳未満児 1.5g、以上児で 1.6g 未満を目標に園では提供しています。

### 摂り過ぎの体のサイン

- のどがかわく
- 体がむくむ
- 血圧が上がる
- 味が感じられなくなる



### 長期化すると…

- 高血圧症
- 心臓病
- 腎臓病
- 動脈硬化 など



## 減塩の工夫を知ろう！



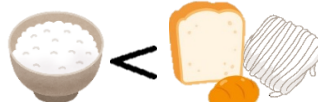
だしの旨味を効かせると薄味でもおいしい



汁物は具沢山にすると汁の量が減って◎



ウインナーや竹輪など練り製品は、塩分含量が多い。一度ボイルしてから使用すると◎



麺やパンには、塩分が含まれているのでご飯がおすすめ



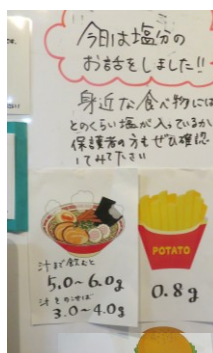
ラーメンなどの麺類は汁を残すだけで2～3gの減塩に！

## ～塩分を知ろう！～

- 子ども達にみそ汁の飲み比べをしてもらいました。
- ① いつも保育園で飲んでいる濃度 (0.4～0.5%) と
  - ② あえて濃く作ったもの (0.8%) の2種類です。



まず、①と②どちらのみそ汁がおいしいですか？という質問をしました。①と答えた子が1/3くらい、②と答えた子が2/3くらいでした。次におうちのみそ汁は①と②どちらに近いですか？と聞いたところ、②と答える子が多かったです。おうちでもぜひ話題にしてみてください。



子ども達には身近な食べ物には塩がどのくらい含まれているか…普段お家で食べたり、保育園で食べたりするお菓子や、カップラーメン等の塩の量を見て、驚きや歓声があがっていました。

この塩分量に関しては大人の方がショックを受けるかもしれません。塩分の摂りすぎに注意して健康な生活を送りましょう！

塩昆布	紅ショウガ	鯖缶(水煮)	ツナ缶(水煮)	サラダチキン
 5g	 10g	 100g	 100g	 プレーン 10g
塩分含有量 1.0g	0.7g	0.9g	0.9g	1.1g
ほうれん草のお浸し	きんぴら	ひじきの煮物	ポテトサラダ	酢の物
 副菜	 副菜	 副菜	 副菜	 副菜
0.8g	1.0g	1.7g	0.9g	0.6g
サバの味噌	肉じゃが	唐揚げ	しょうが焼き	肉野菜炒め
 主菜	 主菜	 5つ分 主菜	 主菜	 主菜
1.0~1.5g	3.0g	1.5g	1.5g	1.3g
とんかつ	パスタ	焼きそば	カレーライス	牛丼
 主菜				 並盛
1.0~1.5g	3~5g	2.5~3.5g	2.5~3.5g	3.0~4.0g
親子丼	サンドイッチ	いなり寿司	寿司7貫	みそ汁・スープ
		 1個		
3.0~4.0g	1.5~2.5g	0.7g	1.5~1.8g	1.5~2.0g
ラーメン	うどん	ちゃんぽん	ポテト(M)	照り焼きバーガー
				
5.0~6.0g	5.0~6.0g	7~7.5g	0.8g	2.0g