



お家に帰ったら  
手洗い・うがいをし  
かりましょうね！

# がつ しょくいく 12月の食育だよ！



ふくちやまし  
福知山市  
ふくしほけんぶ せいさくしつ  
福祉保健部子ども政策室



れいわ ねん がつ  
～令和3年12月～

今年も残り1か月となりました。寒くなり、新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前に石けんを使った手洗いをしっかりしましょう。ウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気を付け、とくにビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。



## にゅうようじき げんえん たいせつ 乳幼児期から「減塩」を大切にしよう！



塩分のとり過ぎは、高血圧症やがんなど生活習慣病に大きく関係します。

乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ！年末年始は特に塩分の多い食品をとる機会

が増えるので注意が必要です。

### ★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、下記のとおり定められています。しかし、実際は、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.2g。多くの子どもが食塩をとりすぎています。(令和元年国民健康・栄養調査)

1～2歳児 3.0g未満/日

3～5歳児 3.5g未満/日

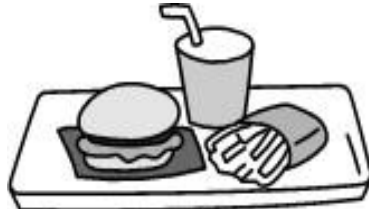
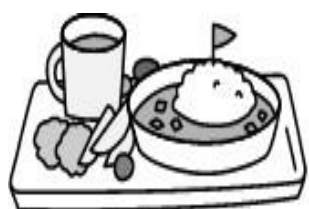
### ★減塩のコツ

1 食塩を多く含む食事・食材を避ける。

外食メニューは、塩分を多く含むので、外食の頻度に配慮しましょう。



カロリー約600Kcal えんじゆん 2.6g

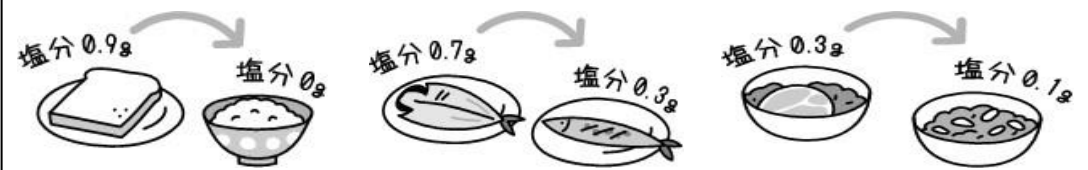


カロリー約600Kcal えんじゆん 3.1g

1食の食塩摂取量は1.0g未満が目安です。

### 2 食材を上手におきかえる。

・パンをごはんに ・焼魚は干物を生魚に ・サラダのハムを鶏ささみに



### 3 新鮮な食材を選ぶ。

新鮮な食材を購入し、そのものの味をおいしく味わうことは減塩

につながります。

### 4 調理の工夫でさらに減塩

カレー粉などの香辛料、ネギや生姜等の香味野菜を使って調理すると、おいしさの幅がぐんと広がります。レモンなどの酸味もおすすです。

表面に味をつけることも減塩につながります。

また、だしを使うとうまみで塩分は20～30%減ります。

### 5 塩分を排泄する食品を積極的にとる。

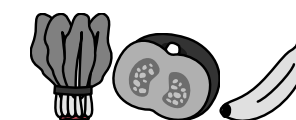
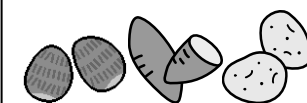
カリウムはナトリウム(食塩)を排泄する作用があります。

・カリウムを多く含む食品

いも類

野菜・果物・海藻

肉・魚・大豆製品



※ 裏面もぜひごらんくださいね！