



がっしょくいく 9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 がっ 令和5年9月~

食欲の秋です!
残暑も次第に収まり、秋めいた季節になってきます。
暑さのために食欲不振だった子どもたちも、少しずつ食欲がでてきます。
秋になると旬の魚や野菜、果物がたくさん出回ります。秋の味覚を楽しみましょう♪

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! 大人も子どもも、おいしい減塩の工夫が大切です。

★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。(2019年国民健康・栄養調査)

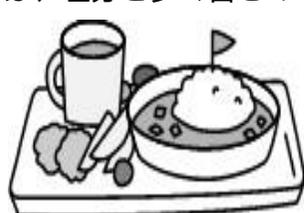
1~2歳児 3.0g未満/日

3~5歳児 3.5g未満/日

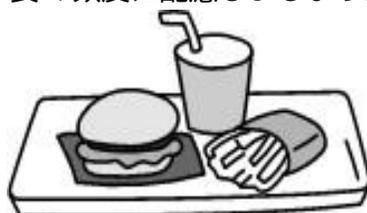
★減塩のコツ

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



4 調理の工夫でさらに減塩~うま味や薬味、スパイスを活用!

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めです。

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



※給食では「だし汁」のうま味を活用したり、調理法や食材の組み合わせを工夫し

て減塩に努め、薄味でおいしく食べる味覚を育てます!