

# 食育だより

令和4年12月16日 ～減塩給食特別号～

えんぶん 塩分のとり方に  
ついて考えよう



魚沼市教育振興会  
栄養教職員部会

## 子どものころからの減塩が大切です!



生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のとり過ぎがあることがわかっています。右の図は、食塩摂取量の目標値です。多くの方が目標値を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありません。子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか?

### 食塩摂取量の目標値(1日あたり)

		男性	女性
小学生	低学年(6~7歳)	4.5g未満	4.5g未満
	中学年(8~9歳)	5.0g未満	5.0g未満
	高学年(10~11歳)	6.0g未満	6.0g未満
中学生(12~14歳)		7.0g未満	6.5g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

## 食塩摂取量を減らすには…



<p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</p> <p>えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示をチェック!</p>	<p>汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</p>	<p>麺類のスープは全部飲まずに残す。</p> <p>約2~3g減</p>
<p>ご飯のお供となるおかず(漬物、つくだ煮、魚卵など)は量に注意。</p>	<p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。</p>	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</p>
<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は量を決めて食べ過ぎない。</p>	<p>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。</p>	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。</p>

## 調味料に含まれている塩分はどれくらい?

	こいくち濃口しょうゆ	うすくち薄口しょうゆ	こめ米みそ	むぎ麦みそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
おおさじ1杯(15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
こさじ1杯(5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g

# ～魚沼市統一献立減塩レシピ紹介～

## 😊 白身魚の野菜あんかけ

### 【材料（4人分）】

白身魚切り身	50g	4切
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
玉ねぎ	80g	（中 1/2 個）
にんじん	40g	（1/4 本）
おろししょうが	1g	
おろしにんにく	1g	
サラダ油	適量	
ケチャップ	40g	（大さじ 2）
しょうゆ	4g	（小さじ 2/3）
みりん	8g	（小さじ 1 強）
酢	12g	（小さじ 1 弱）
水	30ml	
水溶きかたくり粉	少々	

### ★減塩ポイント★

あんかけでとろみがついて味を感じやすいです。



### 【作り方】

- ① 魚にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、しょうがとにんにくを入れ、玉ねぎとにんじんを炒める。
- ④ ③に調味料と水を入れ、調味する。
- ⑤ ④に水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 揚げた魚に⑤のあんをかける。

※ 魚はたらなどの白身魚だけでなく、鮭でもおいしくできます。

1人当たりの食塩相当量

0.5g

## 😊 さつまいもの豆乳みそ汁

### 【材料（4人分）】

豚肉小間切れ	60g
サラダ油	少々
さつまいも	80g（中 1/2 本）
白菜	80g
しめじ	30g
つきこんにゃく	30g
長ねぎ	30g（1/5 本）
だし汁	450ml
みそ	24g（小さじ 4）
豆乳	80ml

### ★減塩ポイント★

さつまいもには、ナトリウムを排泄する働きのあるカリウムが豊富です。また、みそが少なくても、たっぷりの野菜と豆乳でコクのあるみそ汁になります。

### 【作り方】

- ① さつまいもは厚めのいちよう切り、白菜は短冊切り、しめじは小房に分ける、長ねぎは小口切りにする。
- ② つきこんにゃくは下茹でする。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉、さつまいも、白菜、しめじ、つきこんの順に炒める。
- ④ だし汁を加えて煮込む。
- ⑤ 具材が煮えたら、みそ、豆乳、長ねぎを入れてひと煮たちする。



1人当たりの食塩相当量

0.7g

