



「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける」。食育基本法が施行されてから、約19年が経ちました。あらためて「食育」を見直してみましょう！

食事をする前には、しっかり手を洗いましょう。また、爪は短く切った方が、衛生的です。



## 7時間目 塩分を意識して、生活習慣病を予防しよう！

塩(食塩)に含まれているナトリウムはミネラルの仲間、健康を守るために大切な栄養素です。しかし、食塩(ナトリウム)のとりすぎには注意しないとけません。

### ① ナトリウムとカリウムは体の水分量を調整している！



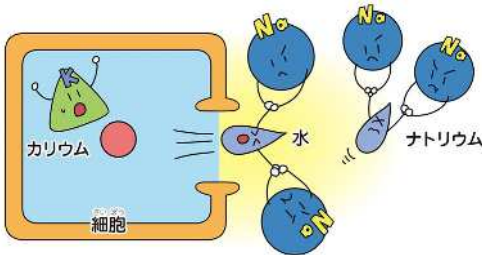
現在、日本では大人で1日に10gくらいの塩をとっています。国では、1日7gくらいにしていこうという目標を立てています。ちなみに世界保健機構(WHO)では、1日で5g未満にするよう呼びかけていて、子どもにはさらに確実に少なくするよう求めています。

「1日7gといわれても見当がつかない」と思います。1食あたりに使える塩分が約2.3gだとすると、みそなら約大さじ1杯、しょうゆなら約小さじ2杯半、食塩なら約小さじ1/3杯です。

### ■よく使う調味料の塩分量(食塩相当量)

調味料	小さじ1杯あたり	大さじ1杯あたり
食塩	6.0 g	17.9 g
しょうゆ	0.9 g	2.6 g
みそ	0.7 g	2.2 g
マヨネーズ	0.1 g	0.2 g
トマトケチャップ	0.2 g	0.6 g
中濃ソース	0.3 g	1.0 g

### ② ナトリウムが多くなると



細胞の水分が外の血液の中に...

### ■日々の食事の中で、塩分を減らすワザ6選！

「うす味の食事では物足りない」と感じてしまうかもしれません。しかし、主菜や副菜で、味にメリハリをつけたり、1回の量や1日の中で食べる回数を減らしたりする工夫でも、ずいぶん摂取量が変わります。

### ③ 細胞から出た水で血液が増え血管がパンパンに



#### サワー&スパイス★フラッシュ!

レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でおいしく食べられるよ♪

#### ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなど相乗効果で高まる、だしと相乗効果で高まる、だしのうま味も減塩の強い味方。野菜もたっぷり入れよう♪

### ④ 塩のとりすぎは



こわい病気の原因になる

#### サーフェイス★スプラッシュ!

しょうゆは舌に当たる部分にだけ少しつけてあげれば脳は大満足なんだ。スプレー式のしょうゆ入れなども活用しよう♪

#### スープ★セーブ!

ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、「飲み過ぎはしょっぱいのもと」。セーブしてね♪

#### しお塩★チェック!

食品を購入するときは、裏の表示で「食塩相当量」をいつも確かめる習慣をつけよう♪

#### レッツ★クッキング!

自分で料理を作ってみると、使われている調味料などの量がより実感できます。適塩・減塩への第一歩になるね♪

