



# えいようだより



令和元年度 10月号 大田区立保育園

## 減塩のすすめ

塩分のとりすぎは高血圧などの生活習慣病を引き起こすと言われています。「国民健康・栄養調査」の結果によると、日本人は塩分を目標量よりも、とりすぎる傾向があります。濃い味に慣れてしまうと味覚がにぶり、さらに濃い味を好むようになります。子どものうちから薄味に慣れるようにしましょう。

### 1日の食塩の目標量

	男	女
6~11 か月	(目安量) 1.5g	
1~2 歳	3.0g 未満	3.5g 未満
3~5 歳	4.0g 未満	4.5g 未満
12 歳以上	8.0g 未満	7.0g 未満

#### 日本人(成人)の1日の

**平均食塩摂取量は 9.9g。**

(平成 29 年度 国民健康・栄養調査結果より)

実際は目標量よりも多く塩分を  
摂取しています！

(日本人の食事摂取基準 2015 より)

### 食べ物にどのくらい食塩が入っているかな??

カップ麺 1 個  
塩分 5.5g



塩鮭 1 切れ (100g)  
塩分 3.5g



プロセスチーズ 1 個  
塩分 0.5g



ハム 3 枚  
塩分 2.0g



スナック菓子 100g  
塩分 1.0g



ハンバーガー 1 個  
塩分 1.4g



### 減塩に向けての工夫例

だしを効かせて、調味料を控える。



酸味や香り(酢、レモン、カレー粉、しょうがなど)を利用する。



いも、野菜、果物、海藻など塩分を体から出しやすくする物を食べる。



ハム、ベーコン、かまぼこなどの加工品は使用回数や量を減らす。使用する場合は、調味料を控える。

