

令和 6年 10月号

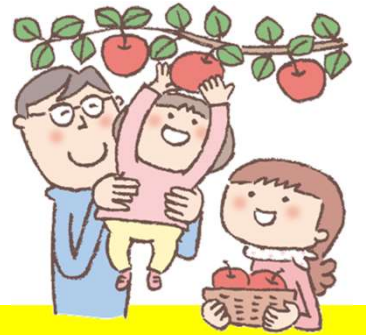


(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

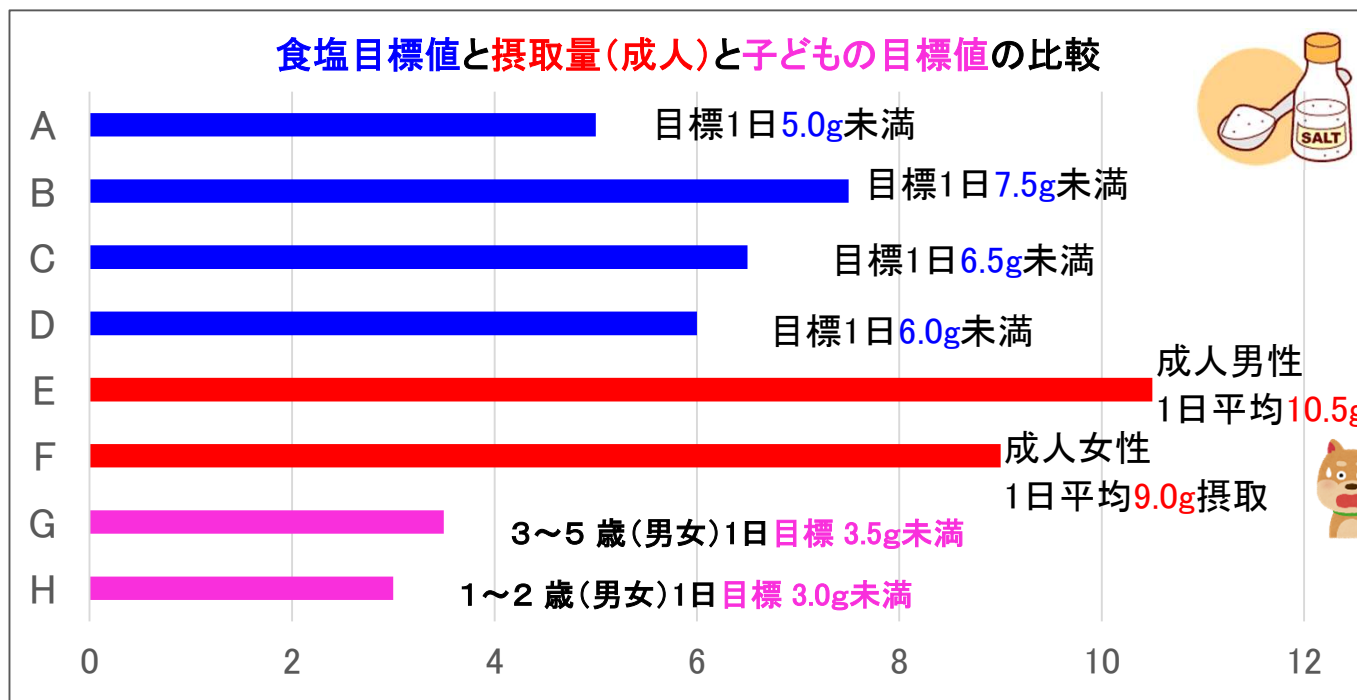


第2愛心こども園

日中の日差しはまだ暑いですが、草木も少し色が変わり秋も近いですね。
涼しくなり、子どもたちの食欲もグッと増す時期です。元気な身体は食べたものでできていきます。たくさん食べて大きく育ってね。



日本人の食塩摂取の現状・・・



- A (成人)世界保健機構:WHOの世界基準 食塩目標量 1日5.0g未満
- B (成人男性)日本人の食事摂取基準 食塩目標量 1日7.5g未満
- C (成人女性)日本人の食事摂取基準 食塩目標量 1日6.5g未満
- D (成人)日本高血圧学会 食塩目標量 1日6.0g未満
- E (成人男性)日本人の食塩平均摂取量 1日10.5g
- F (成人女性)日本人の食塩平均摂取量 1日 9.0g
- G (3~5歳男女)日本人の食事摂取基準 食塩目標量 1日3.5g未満
- H (1~2歳男女)日本人の食事摂取基準 食塩目標量 1日3.0g未満

ガイドライン
における目標値

日本人が摂取
している食塩量

子どもの目標値

- (青字) ガイドラインの目標値です。幼少期からの減塩への取り組みは将来の様々な疾患(高血圧、心臓病、脳卒中、胃がん、肥満、骨粗しょう症、腎臓病等)を予防できると研究発表されています。
- (赤字) 日本人(成人)は、どのガイドライン目標値よりもたくさんの食塩を取っていることがわかります。
- (桃色) 子どもの食塩目標量は、『日本人の食事摂取基準(厚生労働省)』で定められています。目標値は、3~5歳で1日3.5g未満、1~2歳児で1日3.0g未満とされています。
ある研究報告では、3歳児の食塩摂取量は1日平均4.4gとも報告されており、大人も子どもも食塩をたくさん取っている現状にあります。

給食でも、だしの旨味を生かし薄味でも美味しく食べてもらえるよう工夫しながら減塩に取り組んでいます。薄味の目安は『**子どもの味付けは、大人の半分**』です！おかずやスープも提供前に味見をして、濃い味であればだし汁を足すなど調整されてください。また、野菜・海藻・きのこ・果物には余分にとったナトリウム(塩分)を排泄するカリウム・食物繊維が多く含まれるので毎日の調理に取り入れていきたい食品です。

みんな、元気に大きくなってね！

