



すくすく Power 令和4年 10月

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士



えいようだより
～毎月19日は食育の日～



おいしく減塩

食塩のとりすぎは高血圧などの生活習慣病の要因になると言われています。子どもの頃から濃い味に慣れてしまうと、大人になってからも濃い味付けの食事を好む傾向があります。

令和元年 国民健康・栄養調査によると、20歳以上の日本人1日の平均食塩摂取量は男性10.9g、女性9.3gです。厚生労働省が出している目標量より多く摂取しています。将来、子どもたちが健康的な食生活を送るために、まずは大人から減塩を心がけましょう。

〈1日の食塩の目標量〉

	男	女
6～11カ月	(目安量) 1.5g	
1～2歳	3.0g未滿	3.0g未滿
3～5歳	3.5g未滿	3.5g未滿
6～7歳	4.5g未滿	4.5g未滿
18歳以上	7.5g未滿	6.5g未滿

(厚生労働省日本人の食事摂取基準2020より)

〈この食塩量はどのくらい?〉

ハンバーガー 1個
食塩相当量 1.4g



フライドポテト Mサイズ
食塩相当量 0.8g



カップ麺 1個
食塩相当量 4.9g



ツナマヨおにぎり 1個
食塩相当量 1.2g



〈減塩のくふう〉

●だしなどのうまみを効かせる

調味料が少なくてもおいしく感じます



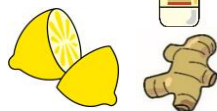
●新鮮な旬の食材を使う

味つけが薄くても
素材本来の風味や香りを
楽しむことができます



●酸味や香りを利用する

酢、レモン、カレー粉、しょうがなどを
利用すると調味料を減らしても
おいしく仕上がります



●工夫して食べる

汁物は具たくさんにする
麺類の汁は残す
味を確かめてから調味料をかける



令和4年度 大田区食育フェアの開催

「食べて健康 大田の食育」をテーマに展示、楽しいイベントを予定しています

日時: 10月13日(木) 午前10時 ~ 10月26日(水) 午後9時

場所: グランデュオ蒲田 3階 東西連絡通路

◆主催 大田区食育推進検討会 / 大田区保健所

◆問合せ 大田区食育推進検討会事務局(大田区保健所健康づくり課健康づくり推進担当) TEL03-5744-1683

※詳細は大田区ホームページ 保健・衛生健康づくり>健康づくり>食生活>食育の取り組み>食育フェア



「大田区ホームページ
食育フェア」