

わんぱくだより 9月号

乳幼児期からの「減塩」の大切さ

食塩の過剰摂取は、高血圧症（その結果としての脳卒中や心筋梗塞）と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というと、大人の病気と思われがちですが、血圧は、年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。

乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ！前向きに減塩に取り組みましょう。

★国際的健康問題の第2位に！

- 1 タバコ
- 2 食塩
- 3 肥満、不健康な食事、運動不足
- 4 有害飲酒
- 5 心血管系の疾患のリスク低下

生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクションより



食塩の過剰摂取が与える健康被害の大きさに驚き！！

★減塩の難しさ

減塩対策が難しい理由は、食塩がおいしいからです。料理の出来栄はわずかの塩加減で決まると言っても過言ではありません。さらに、塩の過剰摂取は、自分で意識することが難しいことも、減塩が難しい理由のひとつ。まずは「減塩」への意識を高めることが大切です。

日本人は、塩分の67%を食塩をはじめとした調味料から摂取しているため、調理の際の味付けを、今よりも「薄く」することから始めましょう。また、加工食品には塩分を多く含むものがあるので、とり過ぎに注意することも大切です。

★望ましい食塩摂取量とは

2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.3g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています（平成29年国民健康・栄養調査）。

1～2歳児 3.0g未満/日

3～5歳児 3.5g未満/日

★日本人がよく食べる食塩を多く含む食品ランキング

1位	カップめん	5.5g
2位	インスタントラーメン	5.4g
3～5位	漬物（梅干、高菜、きゅうりの漬物）	1.8～1.2g
6位	めんたいこ	1.1g
7位	塩さば	1.1g
8位	漬物（白菜の漬物）	1.0g
9位	まあじの開き干し	1.0g
10位	塩さけ	0.9g
11位	漬物（大根の漬物）	0.9g
12位	パン	0.9g

※1日あたり食塩摂取量・ランキングは小数点第3位を考慮（2017年5月17日 国立健康・栄養研究所より公表）



★減塩のコツ

1・食塩を多く含む食事・食材を避ける

・外食メニューは、比較的食塩を多く含むので、外食の頻度に配慮しましょう。



カロリー約600kcal 食塩2.6g

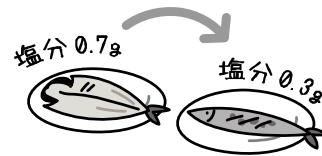


カロリー約600kcal 食塩3.1g

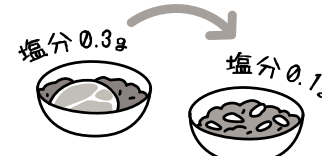


1食（1日の30%）の食塩摂取量は1.0g未満が望ましい
*3～5歳児

・加工商品は、食塩が多く使われています。なるべく生鮮食品を利用しましょう。



焼き魚は「干物」を「生魚」に



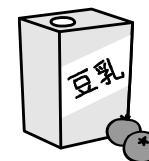
サラダの「ハム」を「鶏ささみ」に

2・旬の食材を選ぶ

「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材は、うま味たっぷりでおいしいものです。野菜は甘味が多く、魚は脂がのっているため、調味料が少なくても物足りなさを感じることはありません。旬の食材に限らず、新鮮な食材を使うことが減塩につながります。

3・汁には「うま味」をプラス

料理の中で、塩分が高いのは汁物。子どもにとって食べやすい汁物ですが、薄味にすると味がぼけて、具の野菜の苦味を感じやすくなってしまいます。それを防ぐポイントは、うま味をプラスすること。昆布やかつお節でとった出汁を使ったり、豆乳やトマトを加えることで薄味でもおいしく食べることができます。



4・味付けは表面につける

表面に味をつけることで、食べた時にダイレクトに味を感じることができます。子どもの食べやすさから考えても、魚や肉に片栗粉をまぶしてから焼いて、最後に塩をふるのがベスト。うま味を閉じ込めて、ふっくらと仕上がりが、味もしっかり感じることができます。

5・食卓調味料の使い方の工夫

食卓にしょうゆや塩を置かないのがおすすめ。せつかく薄味につくっても、食べる時に味を足してしまったら台なしです。そのまま食べることを習慣にしましょう。

6・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に使う

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。減塩は、「食塩を減らす」・「カリウムを増やす」の2段階で臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜、いも類、バナナやキウイなどの果物に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめ等の海藻類もカリウムが多い食材です。

