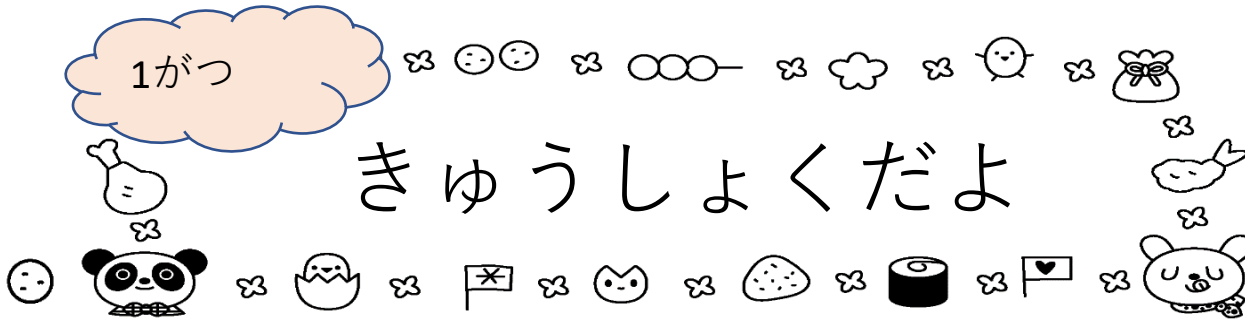


2022年1月19日  
給食室



1がつ

# きゅうしょくだよ



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さが厳しく、体調も崩しやすい月です。風邪をひかないように、おいしく栄養たっぷりの給食を心をこめて作っていきます。今年も宜しくお願い致します。

## 食育講座・お塩について 先月、マリア組さんと食育講座を行いました。テーマは減塩です。

### どうして減塩が必要なの？

2011年、国際連合は「生活習慣病対策のため世界全体がとるべき5つのアクション」を発表しました。

- 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・心血管系疾患のリスクの低下
- 食塩は世界の健康問題の第2位です。

「食塩の過剰摂取⇒高血圧⇒脳卒中⇒心筋梗塞」という流れが根底にあるからです。血圧については、年をとってから急に上がるものではなく、長い間に食べた食塩が加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしていることがわかっています。いろいろな健康に対する情報がありますが、減塩は、科学的な根拠がある健康行動なのです。



### 減塩の目安は

うちは薄味だから大丈夫！とっていませんか？  
左のイラストに書かれているように、日本では、大人は**7g**・子どもは**3g**ほどの**目標量**が設定されていますが、実はこれ、まだまだ甘いんです。WHO（世界保健機関）は5g未満にすることを推奨しています。対して、厚生労働省の資料（2018年）では、日本人の大人は約10gの食塩をとっているのが現状です。つまり、「健康のためには、もっと少なくすべきだけど、日本の食文化を考慮して設定している」ということです。

汁物や煮物、漬物など大切な日本の食文化を守りながら減塩するという大きな課題です。

減塩の話・2月給食だよりに続きます。