

2月 給食だより

令和6年 2月 上三川町立学校給食センター

★おうちのひとと いっしょによみましょう。

毎年2月は生活習慣病予防月間です。今月号では、とり過ぎによって生活習慣病リスクが高まる「塩分」についてとりあげます。

「塩分」とりすぎていませんか？

① どのくらいの塩分をとればいいの？

1日の食塩の目標量は右の表のように定められています。しかし、最近の調査によると3gほど多く摂っている現状があります。

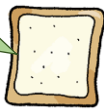
20歳以上の食塩摂取量の平均 10.1g
令和元年 国民健康・栄養調査の概要より

	目標量	
	男	女
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

日本人の食事摂取基準 2020 年版より

② かくれた塩分にも注意！

調味料や味付け以外でも意外と多くの食塩をとっています。塩分が多い食べ物は食べすぎに注意しましょう。

0.7g	0.8g	0.5g	0.8g
			
食パン	ゆでうどん	ロースハム	焼きちくわ
6枚切り1枚	1袋 250g	1枚 20g	1本 30g

③ 減塩にチャレンジ！

食塩はおいしく食べるためにも大切なものです。将来の健康のために、普段から無理なくできることから始めてみませんか？

うまみを きかせる 	酢、香味野菜 香辛料の活用 	めん類の汁は 飲み切らない 	栄養成分表示を 確認する 
---	---	--	--