



栄養だより

○減塩の習慣を身につけましょう

「減塩」と聞くと、高血圧の大人がしなければならないことだというイメージを持っているかたが多いのではないのでしょうか？また、自分は食塩をとりすぎていないから大丈夫だと思っ
ていませんか？

わたしたちのからだに必要な食塩の量は、1日あたりおよそ1.5gです。これはみそ汁2杯分より少ない量です。反対に、ここまで減らしましょうと勧められている量は、世界基準では5g未満とされています。これはカップ麺1杯分とほぼ同じ量です(メーカーにより差があります)。日本の基準は女性で6.5g未満、石川県の目標量は8g未満と、日本は減塩の基準が甘めに設定されています。しかし、実際には日本人女性は1日あたり平均9.2g、とくに石川県の女性は10.2gとさらにたくさんの食塩を摂取しています。

日本高血圧学会では、血圧が正常な人にも食塩制限(可能であれば1日6g未満)が推奨されています。また、今のような暑い時期には熱中症対策として塩分補給が推奨されることがありますが、大量に汗をかいた場合を除き、特別に食塩摂取量を増やす必要はないとされています。

身近な食べ物にも、意外と食塩がたっぷり含まれています。市販の食品には、食塩相当量が必ず表示されていますので、確認する習慣をつけましょう。

◎食べる頻度を減らしたり、
スープを残すようにしましょう



カップめん(例:日清
カップヌードル)
に含まれる食塩の量

合計 **4.9g**
(めん・かやく 2.4g)
(スープ 2.5g)

○行事食
6日(木) 七夕献立

○旬の食材
(野菜・芋類)
いんげん、えだまめ、おくら、かぼちゃ、きくらげ、きゅうり、
ズッキーニ、とうがん、とうもろこし、トマト、なす、にんにく、
パプリカ、ピーマン、らっきょう、レタス

(果物)
うめ、さくらんぼ、すいか、パイナップル、ぶどう・マスカット、
マンゴー、メロン、もも、ゆず

(魚介類・藻類)
あじ、いわし、するめいか、こんぶ

