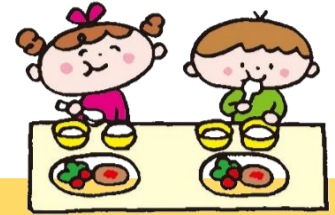


令和2年 9月号



給食室は、子ども達に「おいしい♪」と言ってもらえる給食を目指して日々奮闘しています。上手く作れた！と思っても人気が無かったり。ん〜、食べてくれるかな？と少し不安な給食でも残すことなく食べてくれたり…。『おいしい給食づくり』は、永遠の課題です！



『食塩』について…ちょっと大切なお話です

4月の食育だよりでも触れましたが、2020年より『食塩』の目標量が減らされました。子ども達の未来の健康を考えてのことです。保育給食においても食塩使用量の見直しを行い、減塩の調整を進めているところです。

『塩味』は人間が本能として好む味です。幼児期になると大人と同じおかずを食べる機会も増えるため、大人が濃い味だと、自然と子どもも濃い味に慣れてしまいます。ご自宅と保育園(所)での味つけに差があり食事が進まない子も出てくると思います。ご家庭においても、『これまでより、少し薄味』を心がけて頂ければ…幸いです。

どのくらい食塩をとればいい？

食事から取った食塩は、腎臓で処理され尿より排泄されます。幼児期は、まだまだ腎臓は小さく発達途中です。負担とならないよう、食塩の摂取量にも気をつきたい時期です。



月齢・年齢	1日の食塩目安量	塩を含む調味料の使用	
離乳食(初期)	1. 5g未満	いらない	卵黄・魚などの食材に含まれる食塩を摂取。
離乳食(中期)		いらない	パン・うどんなどの食塩を摂取。調理での香りづけ程度のバターなど。
離乳食(後期)		1日1g程度	しょう油、みそを香りづけ程度に使用できる。
幼児食(1~2歳)	3. 0g未満	1日2g未満	ケチャップなどの調味料も使用できる。チーズ・海藻などからも摂取量が増える。
幼児食(3~5歳)	3. 5g未満	1日3g未満	大人の味つけの半分程度が目安。ハム・ソーセージなどの加工品で増加。

『減塩』世界の取り組みと日本の現状

世界中で利用されている有名ファストフード店。各国の減塩取り組み事情で塩分量に差があるようです…！



★ チキンナゲット中の塩分量 比較 ★



私の調べた結果では、日本はこのあたりかな…と。(ナゲット100g中の食塩量1.0~1.3g)

World Action on Salt and Health
日本栄養士会講習会より

日本人は世界でも食塩を多く摂っている民族です。沖縄県民は、外食や中食(惣菜などの調理済み食品)・缶詰食品をよく利用する特徴があり高塩分につながっているとも言われています。

でも、日本企業の努力もあります。たとえば…県民の多くが利用しているであろう有名お弁当屋さん、数年の間でお弁当中の塩分量を減らしました。気づかないうちに、国民の健康のため薄味に取り組んでいる企業もあるんですね。

注文の際に、『味薄め』と伝える事で塩分控えめで販売してくれるお店もありますよ！



できることから…

こどもは自分で薄味を選ぶことはできません。大切なことは、まずは大人が少しでも薄味に慣れることです。

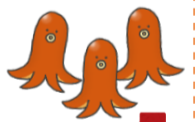
★ 外食では、先に大人が味見をします。可能なら、味つけの濃いメニューは湯や水を足して調整してあげます。



★ 惣菜などは、野菜・きのこなどの食材をプラスすることで薄味の調整ができます。余分に取った食塩を体から排泄するカリウム・食物繊維も増えるのでオススメです。



★ ポーク、ウインナー、カマボコなどの製品はお湯で1分ほど茹でることで減塩ができ、食品添加物も減らすことができます。



★ 最近は減塩調味料の種類も豊富ですね。よく使う調味料だけでも変更できると減塩への近道です。



★ 薄味への取り組みはとても大切なことですが、頑張りすぎて極端に調味料をおさえると、味気ない食事になってしまい食欲を落とすこともあります。慌てず、でも薄味の気持ちは忘れず…少しずつ取り組んでいけたらと思います。

