

給食たより 2月

令和4年度
五所川原市立
学校給食センター

2月3日は「節分」です。節分には冬と春を分けるという意味があります。みなさんの健康にも大きな分かれ道があるのをご存じですか？それは「食塩のとりすぎ」です。子どもは塩のとりすぎなんて、まだ考えなくていいんじゃない？とおもわれるかもしれませんが、そんなことはありません。今月はそんな食塩のお話です。

未来の自分を守る減塩のハ・ナ・シ

- 「あなたは生まれてから今まで何kgの塩を食べましたか？」
- 「あなたはこれから一生で何kgの塩を食べますか？」

血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています。今、学校給食は1食全体で、小学校中・高学年で2.0g未満、中学校で2.5g未満になるように作っています。日本を含む東アジアでは、食文化の影響もあり食塩をとる量が多い傾向にあります。日本でも1975(昭和50)年以前は、成人で1日あたり15gほど食塩をとっていました。その後、減塩活動が進められ、2013(平成25)年に始めて1日あたり10gを切る事ができましたが、以後は10g台で横ばい状態になっています。日本血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも1日6g未満を勧めています。また世界保健機関(WHO)では、すべての成人の減塩目標を1日5gにしました。



うま塩美と野菜とる蔵

食塩の量をセーブするには、①食事で使う食塩を減らす、②野菜をしっかりと食べるの2つの作戦が効果的です。野菜に多いカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促す働きがあります。セーブ&セーブ食塩と健康づくりの相棒、うま塩美と野菜とる蔵のアドバイスです。

サワー&スパイス★フラッシュ!

レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でおいしく食べられるよ!

ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなどだしと相乗効果で、みそ汁などにちょい足し。ベジ量がアップするぞ!

ちょい足し★ベジアップ!

忙しいときも、カット野菜を使って、みそ汁などにちょい足し。ベジ量がアップするぞ!

塩★チェック!

食品を購入するときは、裏の表示で「食塩相当量」を確認する習慣をつけよう!

栄養成分表示
食塩相当量 2.5g

スープ★セーブ!

ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、飲み過ぎはセーブしてね!

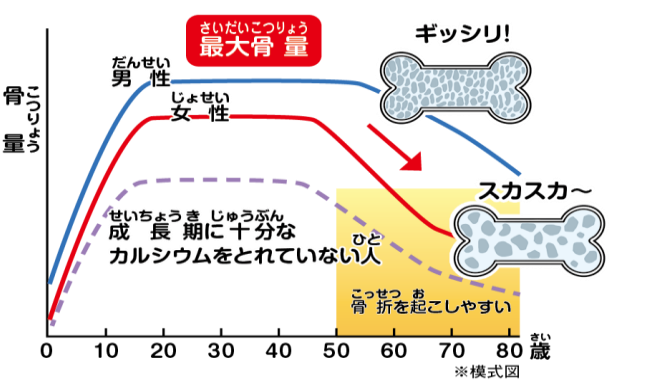
ベジ★スタンバイ!

すぐに食べられるトマトやきゅうりなどをいつもスタンバイ。ねぎやにんじんは切って冷凍しておくで便利。

キミの一生、健康・元気に! ヤングマン カルシウム すばらしい YM Ca!

カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。

成長期になせとる必要があるの?



骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。

カルシウムとは?

カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえで大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持するはたらきが人体にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海そうなど、家庭科で学習する2群(無機質・ミネラル)のグループが中心ですが、それだけに限りません。生揚げや豆腐、いりごま、小松菜などは、煮干しやチーズでは少し気になる食塩のことを気にせず、普段の食事で無理なくとれるのでオススメです。

骨を丈夫にするために

カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜ふかしはせず、質のよい十分な睡眠をとりましょう。

「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。



参考：山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課(2021)「減塩ベジアッププロジェクト YAMAGATA MISSION」。