

号外編



# Let's 食育



食育推進キャラクター  
ごん丸

日中はまだまだ暑い日が続きますが、暦ではすっかり秋を迎えています。  
秋といえば「食欲の秋」。自粛生活が続くと楽しみは食べることしか・・・という方も多いのではないのでしょうか。今年のサンマの値段はますます、という報道もあるようです。  
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、しっかり食べて冬に備えましょう。

## 食生活改善普及運動『減塩に取り組もう』～健康寿命の延伸につながる食育の推進～

『健康日本21(第二次)』をご存じですか。

健康日本21とは、「新世紀の道標となる健康施策、すなわち、21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動」のことです。

この運動の中の項目の1つに「栄養・食生活」があり、目標項目も設定されています。そして、この目標達成に向けより取組を強化するために、国は9月を「食生活改善普及運動月間」として定め取り組んでいます。

今回は、健康日本21の栄養・食生活分野より、『減塩』についてご紹介します。

### なぜ塩のとり過ぎはダメなのか？

①塩をとる

②体液を調整するために（塩を体外に出すために）血液量が増える = 圧が上がる

③（血液がたくさん流れるため）血管内皮細胞（血管の内側）が傷つく

④傷ついたところを修理するために硬化（かさぶたのようになる）する

⑤（かさぶたができてきている状態なので）内側が狭くなった血管に血液を流すため心臓の仕事量が増える

⑥腎臓（血圧・体液の調整をするところ）も残業状態に・・・

悪循環に！

血圧上昇、腎臓、  
心臓への負担も  
大きくなる

参考：厚生労働省「保健指導における学習教材集」

### 減塩の工夫とは？

【その1】調味料は直接かけずに、小皿に取り分けてつける料理に直接かけるとたくさん入れてしまいがちです。小皿に分けることでかけ過ぎを防ぐことができます。



【その2】柑橘類、香味野菜、香辛料を使う  
香りが強いものや酸味があるものを使うことで、いつもより少ない調味料で美味しく食べることができます。



【その3】麺類の汁は残す、汁物は1日1回に  
汁物は塩分を多く含んでいます。麺類の汁はできるだけ残すようにしましょう。



【その4】薄味は1品だけにする  
全ての料理を薄味にすると物足りなく感じてしまいます。薄味にする料理を決めて、重点的にしてみましょう。

