学校給食だより

令和５年度　２学期号
鹿児島市立中央学校給食センター
鹿児島市立谷山学校給食センター

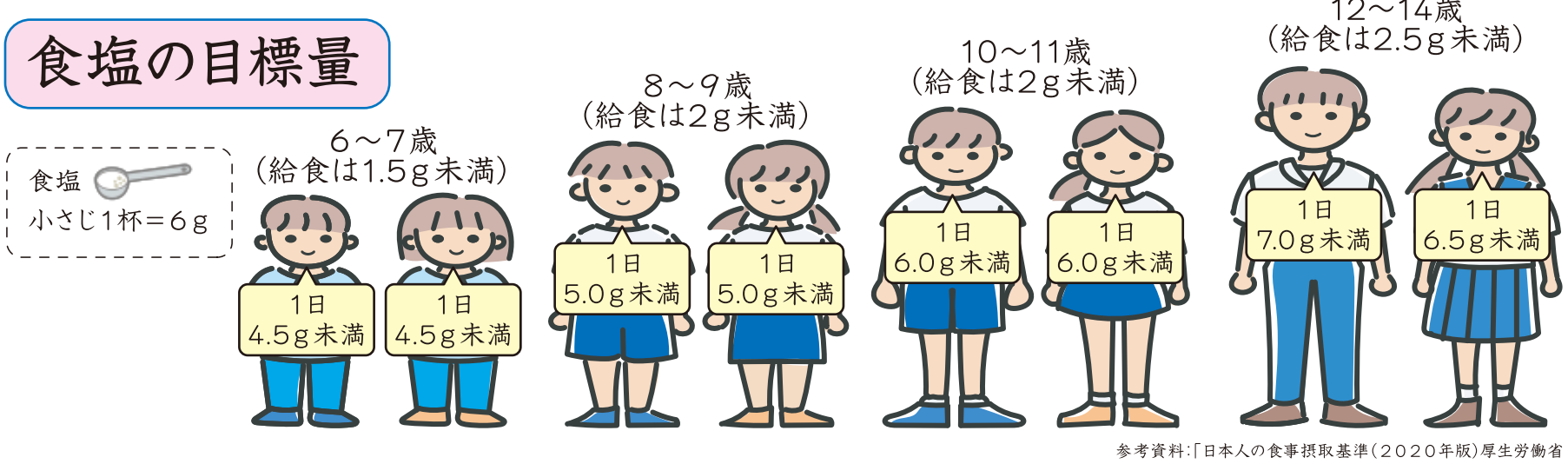
食塩のとり方について考えよう

食塩は、料理に欠かせない調味料の一つであり、食べ物を保存するために使う保存料でもあります。また、食べ物の消化を助けたり、細胞を守ったりするなど、わたしたちの体を健康に保つためになくてはならないものです。しかし、食塩のとり過ぎは、「高血圧」、「動脈硬化」、「心臓病」、「脳血管疾患」などの生活習慣病の原因の一つにつながることがわかっています。

厚生労働省は２０２４年度からの国民健康づくり計画「健康日本２１（第３次）」で、２０３２年度までに1日あたりの摂取量を現状の10.1ｇから18歳以上の成人男性7.5ｇ、成人女性6.5ｇに減らす数値目標を定めています。

そこで、小学生から中学生までの食塩の目標量について、1日にどれくらいまでとされているのか、一緒に確認してみましょう。

食塩の目標量

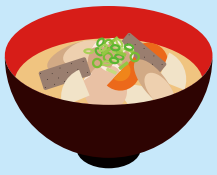
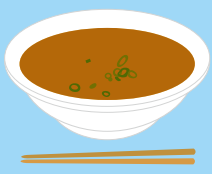
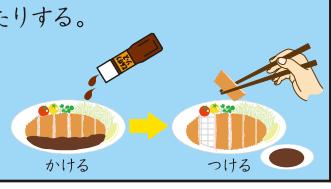


参考資料：「日本人の食事摂取基準（２０２０年版）厚生労働省

子どもの頃からの減塩が大切です！

大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありません。子どもの頃から薄味に慣れるよう、家庭でも減塩を意識し、できることから取り組んでみましょう。まずは、調味料の味に頼らず、食材本来の味を知って、その味を生かす工夫を考えて料理するなどして、よく味わって食べることを心掛けましょう。

こうすればできる！！　食塩を減らす作り方・食べ方

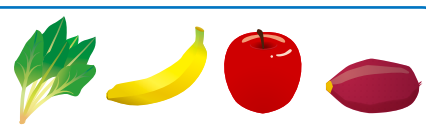
汁物は実だくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。 	めん類のスープは、全部飲まずに残す。 	パンより、ごはんを選ぶ。	ごはんと一緒に食べるおかず（漬物、つくだ煮、魚卵など）は量に注意する。	外食や市販の惣菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。
しょうゆやソースは、かけるよりつける。割りじょうゆにしたり、プッシュ式のしょうゆさしを使ったりする。 	ドレッシングや焼き肉のタレもかけ過ぎ、つけ過ぎに注意する。	香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。	料理の味付けにも、ケチャップやソースなど食塩量が少ない調味料を選ぶ。	スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決め、皿に取り分けて食べる。

学校給食ではこんな工夫をしています！

薄味でも
おいしい給食の
提供をしています。

♪「だし」の風味を活用
♪しょうがやねぎなどの香味野菜、
　カレー粉や一味（いちみ）などの香辛料を活用
♪酢やレモンなどの酸味を活用
♪料理の組合せで味にメリハリを

注目！



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムには、余分な食塩（ナトリウム）を体の外に出す働きがあります。