

食育だより2月

令和7年2月3日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

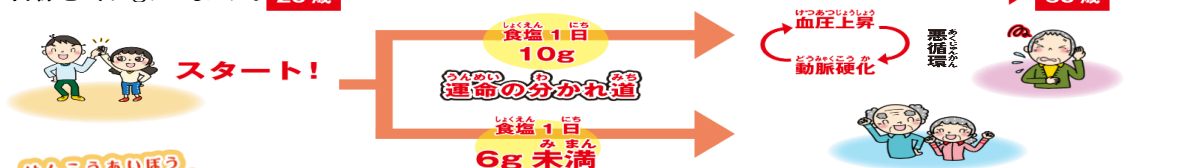
2月3日は「節分」です。節分には冬と春を分けるという意味があります。みなさんの健康にも大きな分かれ道があるのをご存じですか？それは「食塩のとりすぎ」です。子どもは塩のとりすぎなんて、まだ考えなくていいんじゃない？と思われるかもしれませんが、そんなことはありません。今月はそんな食塩のお話です。

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ほども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を切ることができましたが、以後は10g台で横ばい状態になっています。日本 hypertension 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。



健康相棒!

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!



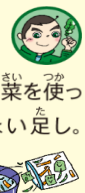
ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなどだし相乗効果で高まったうま味も減塩の強い味方だよ!



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!



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も便利。



寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめの食材



あなたの「腸」は健康ですか?

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関与しますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!



腸の健康に役立つ食べ物 便秘の人は意識してとりましょう!

