

健康の大敵！「食塩」に注意しましょう

冷蔵・冷凍技術が普及する以前、「食塩」は、食品を腐敗から守り、人類を支えてくれた貴重な防腐剤でした。しかし、今はその役割はなくなり、困ったことに「高血圧」という病気が残ってしまいました。30代まではあまり気になりませんが、実は、生まれてから何気なく食べている食塩で、血圧は少しずつ上がり、将来の生活習慣病につながっています。子どもだけでなく、家族の健康のために、今日から「薄味」を心がけてみませんか？

★国際的な健康問題

- 1位 タバコ
- 2位 食塩
- 3位 肥満、不健康な食事
運動不足

数ある健康問題の中で、「食塩」は、第3位の「肥満、不健康な食事、運動不足をたした問題」の大きさを上回り、単独で第2位となっています。このことから、食塩が私たちにもたらす健康被害の深刻さがわかります。


「生活習慣病予防のために世界全体がとるべき5つのアクション」(WHO,2011)より

★乳幼児期からの減塩の大切さ

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたのが重要です。離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい！」と感じられる味方を育てましょう。

★食塩の望ましい摂取量

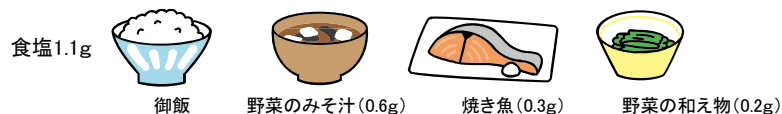
2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、右記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.2g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています(令和元年国民健康・栄養調査)。

-  1～2歳児 3.0g 未満 / 日
-  3～5歳児 3.5g 未満 / 日

★給食と外食の塩分比較

主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい給食は、適正な食塩量でおいしく食べることができます。その一方で、外食は、キッズメニューであっても味が濃く、食塩がたくさん使われていることがあります。

給食 (3～5歳児の給食)

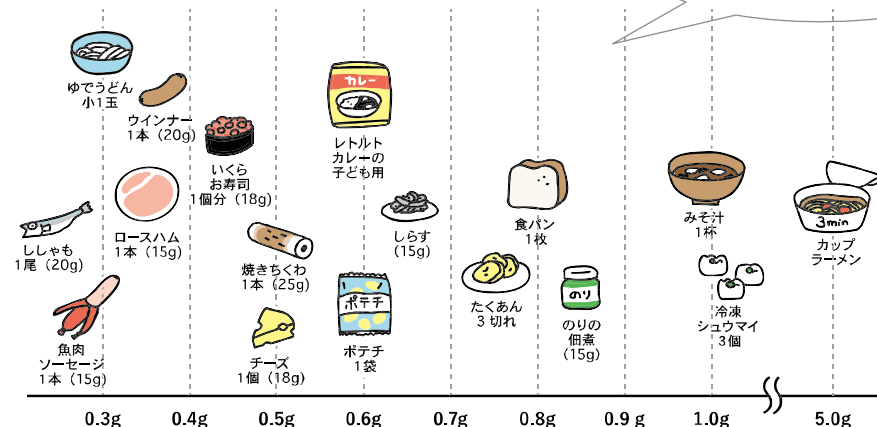


外食 (お子様セット)



★減塩のコツ

1・食塩を多く含む加工食品の摂取には注意しましょう



2・食材そのものの味が濃い、旬の食材を使いましょう

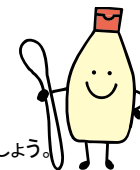
「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材はうま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、あえて味付けをしないで味わいましょう。脂ののった旬の魚は、脂肪分のコクで薄味でもおいしく食べることができます。

3・出汁を上手に活用しましょう

煮物や汁物の減塩では出汁を効かせるのがポイント。昆布やかつお節で出汁を取るのが理想ですが、市販の「だしパック」でも、食塩が入っていないものならOKです。いつも同じ出汁を使えば、子どもにとって食べ慣れた風味を感じながら、薄味で食べることができます。

4・味付けの際のコツ

- 味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめましょう。
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- 魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶしましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。
- うま味があるトマトやマヨネーズも適度に上手に活用しましょう。



5・盛り付け・食べる時の注意点

- 煮物などは、汁気を切って盛り付けましょう。
- 味が濃い料理ばかりを食べることがないように1人分ずつ盛り付けましょう。
- 麺類は汁まで飲みきらないようにしましょう。
- 食卓に調味料を置かず、そのまま食べる習慣を身につけましょう。

