

給食たより 2月

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知ですか。それは「食塩のとりすぎ」です。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。「小学生は塩のとりすぎなんて考えなくていいんじゃない?」「それは大人の話?」そんなことはありません。今月は、減塩についてです。

みんなで取り組みたい減塩

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があります。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、減塩推進が進められ、2013(平成25)年にはじめて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。日本高血圧学会では、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。また世界保健機構(WHO)では、すべての成人の減塩目標を1日5gにしました。現在、学校給食では1食全体で小学校中学年で2.0g未満になるように作っています。



食塩の量をセーブするには、①食事で使う塩分を減らす、②野菜をしっかり食べるの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。

減塩のためのアドバイス

サワー&スパイス

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!



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」を確かめる習慣をつけよう!



だし

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



スープ

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!



食育フォーラムより引用

ちよい足し

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



モリモリ

レンジでチンしたり、煮たりゆでたりして熱を通すとかさが減ってたくさん食べられるんだ。



～ 野菜の日 家庭用レシピ ～ 「みぞれ汁」

(材料) 4人分

・油あげ	1/2枚
・にんじん	1/4本
・さといも	中2個
・長ねぎ	1/5本
・えのきたけ	1/2袋
・こんにゃく	1/5枚
・大根	3cm
・塩	小さじ2/3
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1/2
・みりん	小さじ1
・だし汁	3カップ

<作り方>

- ① 油あげは熱湯をかけ、油抜きをして、短冊切りにする。こんにゃくは茹でてアクぬきし、色紙切りにする。にんじん、さといもは、皮をむいていちよう切りにする。長ねぎは小口切り、えのきたけは3cmくらいの長さに切る。大根はすりおろす。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、にんじん、さといもを加える。火が通ってきたらこんにゃく、えのきたけ、長ねぎを加える。
- ③ 調味料を入れて味をととのえ、最後に大根おろしを汁ごと入れて仕上げる。

※和風だしの素を使う場合は、600mlのお湯に5g程度を目安にし、塩は味見をしてから加えるようにしてください。

冬野菜の代表である大根葉、昔から栽培されていて日本人の食生活に欠かせません。大根は葉に近い上部は甘みが強く、下部になると辛味が強くなります。上部はサラダや酢の物、中部はおでんやふろふき大根、などの煮物、下部は繊維質が多く辛味が強いので大根おろしや漬物、みそ汁の具に向いています。