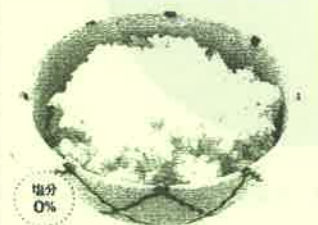



③主食の選択に気をつける

- ・主食は食べる回数が多く、他の料理に比べて量も多め。
- ・白米に含まれる塩分量は0g
- ・こどもの好きなパンや麺類は塩分が含まれているため、料理の組み合わせに気をつける。例) パンのバターをやめる
- ・ふりかけや味付けごはんを食べる回数を見直す。

ごはん・普通盛り 茶わん1杯(150g)		五目ごはん 茶わん1杯(150g)	
	塩分 0g		塩分 1.3g
234kcal	たんぱく質 3.0g	243kcal	たんぱく質 6.9g
脂質 0.3g	炭水化物 51.9g	脂質 2.8g	炭水化物 46.2g
塩分 0%		塩分 0.8%	

女子栄養大学出版塩分早わかり 参照

④具だくさんの汁物を

⑤減塩食品の活用を

- ・調味料や加工品、菓子類など様々な分野で減塩食品が開発されている。
- ・忙しいときに減塩だしや減塩のレトルト食品を活用してみると便利。

⑥適量を

- ・食べる量が多くなれば、塩分も一緒に多くとってしまう。
- ・料理を盛りつけるときは、大皿より1人ずつ小分けに。

⑦野菜を食べる習慣を

南砺市の未来を担う子どもたちのために
家族そろって減塩を！

塩麴豚肉のオクラポン酢かけ

【材料 2人分】 エネルギー：163kcal たんぱく質：12.7g 塩分：0.9g

豚もも肉	100g	B	にんじん	40g
塩麴	小さじ1		しめじ	20g
オクラ	8本		めんつゆ	小さじ1
油	小さじ1		みりん	小さじ1/2
A	ポン酢	大さじ1	ごま油	小さじ1/2
	白すりごま	小さじ1		
かつお節	適量			

* 豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復の効果があります。
* 塩麴でもみこむことで、柔らかくなり食べやすくなります。

【作り方】

- ① 豚肉は3cm幅に切り、塩麴をもみこみ30分ほどおく。
- ② オクラはさっとゆで、水にさらして熱をとり、みじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉をならべ、中火～弱火でゆっくり火をとす。
- ④ 器に豚肉を盛り、②③とかつお節のをせ、Aをまわしかける。

B付け合わせ

- ① にんじんを輪切りにし、面取りする。ラップをかけて1分加熱する。しめじは軸をとり、食べやすい大きさにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、①とめんつゆとみりんを入れて炒め煮る。

さといもサラダ

【材料 2人分】 エネルギー：118kcal たんぱく質：3.3g 塩分：0.3g

さといも(冷凍)	100g		
ほうれん草	40g		
卵	1/2個		
A	マヨネーズ	大さじ1	
	からし	小さじ1/2	

* マヨネーズで和えることで、効率的にエネルギーを取り入れられます。
* 冷凍のさといもを使うことで下処理の時間を省き、時短になります。

【作り方】

- ① たっぷりのお湯でさといもをゆで、ざるにあげる。冷めたら食べやすい大きさにつぶす。
- ② ほうれん草はゆでて冷まし、2cm幅に切っておく。
- ③ 卵をゆでたまごにして、白身と黄身を分ける。白身は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ Aと①②③を混ぜ合わせる。

ラタトゥイユ

【材料 2人分】 エネルギー：83kcal たんぱく質：3.4g 塩分：0.5g

トマト	100g	にんにく(生)	1/2かけ
かぼちゃ	40g	コンソメ	小さじ1/5(1g)
なす	40g	塩	小さじ1/8(0.6g)
パプリカ(黄)	30g	水	100ml
たまねぎ	30g		
ミックスビーンズ	40g		

* 柔らかく煮ることで繊維が柔らかくなり消化されやすくなります。
* 旬の食材を使うと栄養価が増します。

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむかず、2cm角に切る。なすとパプリカも2cm角に切る。たまねぎは2cm幅のざく切りにする。
- ② 鍋に①の材料と水100ml、トマト、ミックスビーンズ、にんにくを加えて蓋をして加熱する。
- ③ 野菜に火が通ったら、コンソメ、塩を加えて味をととのえる。

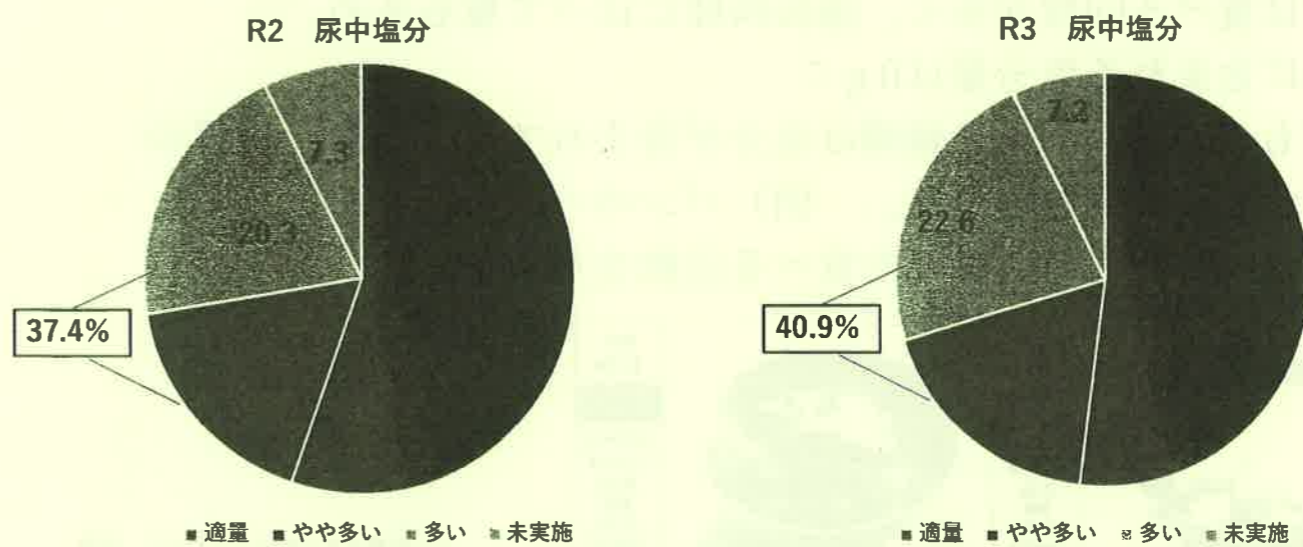
子どもの頃からの生活習慣病予防 —減塩—

食事摂取基準 ナトリウム目標量 (g)

性別	男性	女性
年齢 (歳)		
1~2	3.0	3.0
3~5	3.5	3.5
6~7	4.5	4.5
8~9	5.0	5.0
10~11	6.0	6.0
12~14	7.0	6.5
15~17	7.5	6.5
18~29	7.5	6.5
30~49	7.5	6.5
50~64	7.5	6.5
65~74	7.5	6.5
75以上	7.5	6.5

血液中の濃度を均衡に保つためには塩分2~3g/日あれば生きていける!

南砺市の現状 3歳児健診尿中塩分測定結果



適量		やや多い		多い		
1.4g以下	1.5~2.8g	2.9~4.2g	4.3~5.6g	5.7~7.0g	7.1~8.4g	8.5g以上

★1日の食塩摂取目標量

3~5歳	3.5g未満
大人 (男/女)	7.5g/6.5g未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

子どもの身体づくり

① 発達に合った食 (食塩) の進め方 (乳幼児の臓器の発達、排泄能力と塩分摂取量)

月齢 (年齢)	体格 (男の子)		排泄能力 (濃度)	食 (食塩)				
	体重 (kg)	身長 (cm)		腎臓の大きさ (めやす)	離乳期	1日の目標量 (1歳まではめやす量)	調味料 (量/種類)	食品
新生児	3	49	12g X2個			—	母乳、ミルク	
6か月	8.2	68.3	25g X2個	離乳食開始 (初期:一回食)	1.5g	いらない	卵黄、魚	
				離乳食 (中期:二回食)		まだいらない	バター	パン、うどん、肉
				離乳食 (後期:三回食)		1g	塩、醤油、味噌	
1歳	9.5	75.5	35g X2個	幼児食	3g未満	2g	ケチャップ、チーズ、海藻類	
2歳	12	87	40g X2個			3g		
3歳	14	95	45g X2個		3.5g未満	3g	ハム、ソーセージ、ちくわ	
30歳代母	53	158	140g X2個		6.5g未満			

食事のポイント

- ① 食品に含まれる塩分量を知る
→ 栄養成分表示を見ましょう

栄養成分表示	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

市販のお惣菜、インスタント食品などを食べる際は、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認しましょう。

表示がナトリウムの場合の食塩相当量は、以下の式で計算できます。
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1,000 = 食塩相当量 (g)

- ② だしの活用を