

かつしかくっくレポ

「子どもも大人も

塩を減らして味覚を育てる」



高血圧の方が増え、薄味や減塩が推奨される現代。大人も子どもも一緒においしく減塩してみませんか？

所属：東京都栄養士会葛飾区支部
石濱 むつみ

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



葛飾区健康部
健康推進課・保健センター



大人の減塩・子どもの減塩 おいしく食べるコツ

そもそも大人と子どもで違う目標量



1日の摂取目標量

15歳以上

男性7.5g未満 女性6.5g未満

12~14歳

男性7.0g未満 女性6.5g未満

10~11歳 6.0g未満

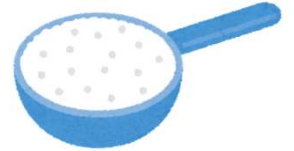
8~9歳 5.0g未満

6~7歳 4.5g未満

3~5歳 3.5g未満

1~2歳 3.0g未満

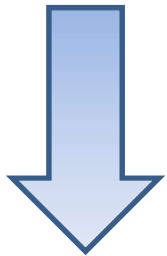
離乳期の子どもと大人では
倍量程差があります。



小さじ1=約6g



小さじ1/2=約3g



食塩をたくさんとってはいけない理由

令和元年度の国民健康・栄養調査の結果によると年々摂取量は減っているものの目標量を大きく上回っており、男性で約11g/日、女性約9g/日程度とっているというデータが出ています。ではなぜ食塩を多くとるとダメなのでしょう？本来ヒトが生きるために必要な食塩量は2~3gといわれています。上限目標量がかなり多めに設定されている事がわかりますね。食事をおいしく食べるのに塩味はかせません。嗜好のためなのです。では好きなだけとったらどうなるでしょう？血液中のナトリウム(食塩の成分)は濃さを保っていますが食べ過ぎればもちろん増えます。それを薄めるために水分が血管内に増え血圧が上がり、血管を傷めてしまうのです。

食塩とうまく付き合おう

1. 野菜や果物を食べよう



野菜・きのこ類・海藻類・果物に含まれるカリウムは体の中のナトリウムの尿や便への排泄を促します。毎食1品は副菜としてとりましょう。カット商品や冷凍食品は使いたい時に使いたい分だけ利用出来て便利です。乾物は長期保存が可能なので災害時の備蓄にも！



2. 市販品や外食時の塩分量を調べよう



栄養成分表示 1食(0g)当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

買った物のパッケージにこのような表示を見た事はありませんか？食塩相当量が塩分量です。外食ではメニューに載せているところも増えていますので塩分量を見て食べる物を決めるのもいいですね。



3.薄味に慣れよう

食事の味付けは日頃の食生活で身についた慣れによるものが大きいです。子どもの頃から味付けの濃いものばかりを好んで食べているとその習慣から濃いものを自然と選ぶようになります。なぜなら味が濃くないと美味しいと感じないからです。味が薄い＝物足りないというふうに捉えます。薄味に慣れるにはどうすればいいのでしょうか？

1.旨味を利用する

味噌や醤油などの発酵食品、鰹節や昆布等日本ではお馴染みのだしを利用することで塩分が少なくてもおいしいとすることが出来ます。



2.酸味を利用する

ポン酢で食べていて味が薄いと感じた事はありませんか？あまりないのではないのでしょうか。実は普通のお醤油の半分の塩分量なのです。酸味は塩味を強く感じさせる効果があるので酢や柑橘類の果汁と塩の組み合わせは塩分とり過ぎ防止に一役買います。



3.香辛料を利用する

理由は酸味とほぼ同じです。カレー粉やコショウなど香辛料の香りでおいしいとすることが出来ます。



4.減塩商品を選ぼう

現在市販されている商品には「減塩」をうたった商品も数多くあります。調味料はもちろん、漬物や練り製品等製造の過程で食塩が使用されているものに多いので売り場でチェックしてみましょう。



うす味でもおいしくいただける！ 味覚を育てるレシピ

鶏肉の胡麻味噌炒め

夏休みにお子さんと一緒に作るのもおすすめ！

材料	1人分	4人分
鶏むね肉	80g	320g
舞茸	50g	200g (約2パック)
長葱	25g	100g (約1本)
サラダ油	3.5g	14g (大さじ1杯)
☆味噌	6g	24g (大さじ1 1/3杯)
☆白すりごま	2.5g	10g (大さじ1杯)
☆醤油	3g	12g (大さじ2/3杯)
☆砂糖	3g	12g (大さじ1 1/3杯)
☆パルメザンチーズ	3g	12g (大さじ2杯)
☆水	15g	60g (大さじ1杯)

栄養価(1人前)

エネルギー
183kcal
たんぱく質
21.7g
脂質
7.3g
炭水化物
9.0g
食塩相当量
1.2g



- ①鶏肉は一口サイズにそぎ切りし、舞茸は小房に分け、長葱は1cm幅の斜め切りにする。

お手伝いPoint!
舞茸はお子さんに手で分けてもらいましょう。



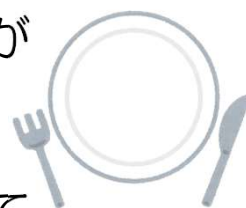
②☆の調味料を全て混ぜ合わせる。



お手伝いPoint!
調味料をはかっ
てもらいませよ
う。

減塩Point!
薄味に慣れてる場合
は醤油や味噌も減塩
商品を使えば更に塩
分量を減らせます。

③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉がこんがり焼けるまで中火にかけます。



④まいたけと長葱を加えて炒め、しんなりしてきたら、②の調味料を加えて全体にさっと絡め器に盛ったら完成！



オススメポイント

- 鶏むね肉でたんぱく質がしっかりとれます！
- 冷めてもおいしく、お弁当にもおすすめ！

今回のレシピを料理して投稿いただいた方の 写真と感想をご紹介します



* レシピの評価 (5点満点中)



はなさん
(西水元在住 50歳代)

作り方の簡単さ	5点
おいしさ	5点
調理時間の短さ	5点
価格の安さ	4点
また作りたいか	5点

かつしかくっくレポに投稿しようと思われた理由を教えてください

- ・ お料理が好きだから
- ・ 食育に興味があり周りの人たちにも情報を伝えたいから
- ・ 自分自身の健康を保ちたいから

作ってみた感想を教えてください

下ごしらえ・調理とも簡単で火を極力使いたくない季節にありがたいメニュー。良い意味で「健康に配慮された味つけ」とは感じられず、ワンプレートで食べ盛りの子ども～働き盛りのパパさんまでご飯がモリモリ食べれそう。