



# 食育だより 10月

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

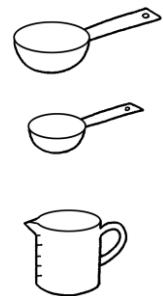


## おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

### 1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。自分で量の調理では、気づかぬうちに調味料を使いすぎる原因になります。



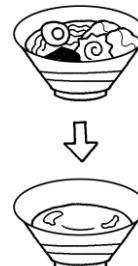
### 2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



### 3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実際に多くして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



### 4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



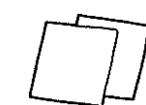
### 塩分1gってどのくらい？



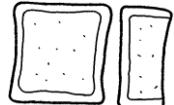
ウインナー  
ソーセージ3本



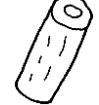
ロースハム2枚



スライス  
チーズ2枚



食パン8枚切り  
1と1/2枚



焼き竹輪  
1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

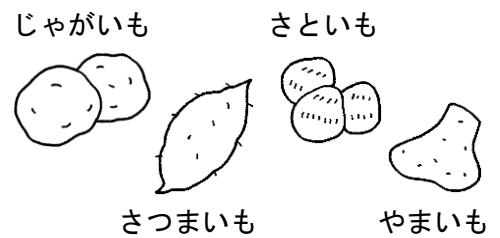
## ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぶん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぶんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぶんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸收がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



エネルギー源に  
なる食品  
いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



## Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

**A.** さつまいもは、でんぶんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



## 家でも果物をとろう

学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるともいわれています。さまざまな果物を食べましょう。

