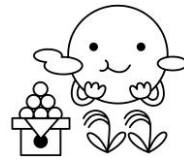




北九州市立 大原小学校  
No.5 栄養教諭 西嶋 真紀

# いよいよ新学期が始まりました！



楽しい夏休みをすごすことができましたか？まだまだ暑い日が続いているので、体調をくずさないように3食しっかりと食べて、生活のリズムをととのえましょう。



## ～9月は「北九州市減塩普及月間」です～

給食では、1食の食塩相当量が2.5g未満になるように献立を作成しています。今月は、塩分について考えてみましょう。

ナトリウムは、生きていくために欠かせない栄養素です。しかし、とりすぎると高血圧や生活習慣病のリスクが高まる可能性があります。

生活習慣病予防のために				
1日の食塩摂取量はどのくらい？				
	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	5.0g未満	5.5g未満	6.5g未満	8.0g未満
女子	5.5g未満	6.0g未満	7.0g未満	7.0g未満

※スプーンは小さじです。

日本人の食事摂取基準（2015年版）によると、小学生のナトリウム（食塩相当量）の目標量は表のとおりです。ナトリウムは調味料のほか、保存性を高めるために加工食品にも多く含まれています。気づかないうちに多くとりすぎていることもあるので、日々の食生活で気をつけましょう。

## 9月 身近な食品の塩分量を見てみよう（食品相当量はあくまでも一例です。）

 おにぎり（さけ）1個 食塩相当量 約0.9g	 食パン1枚 食塩相当量 約0.8g	 カップめん1個 食塩相当量 約4.8g
 ポテトチップス1袋85g 食塩相当量 約0.9g	 フランクフルト1本 食塩相当量 約1g	 せんべい1枚 食塩相当量 約0.2g

### 高血圧予防に！ 塩分減らす4つのポイント

- ① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。
- ② しょうゆやソースなどは直接かけない。
- ③ 調味料を食卓に置かない。
- ④ スナック菓子などは1袋全部食べない。

### 野菜や果物でカリウムをとろう！

野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは食塩に含まれるナトリウムを体外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

### 食物繊維をとって 糖尿病を防ごう

糖分を過剰にとっていると糖尿病を招くおそれがあります。そこで活躍するのが食物繊維です。食物繊維は体内でブドウ糖の吸収をゆるやかにするので、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病を予防します。