

# ほかほか

令和5年9月  
亀有りりおっこ保育園  
前田



## 適切な塩分でおいしく食べましょう

子どもは、味が濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を欲する傾向があります。これは、成長のために効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかし、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。今回は、塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。

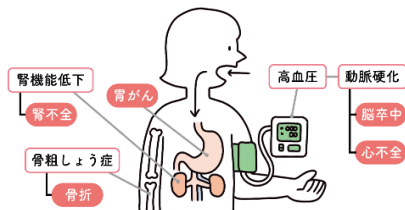
### ★「子どもの食事は薄味で!」と言われる理由は?

#### ・薄味で正しい味覚を育てる

人は舌にある味蕾という器官で味を認知しています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期です。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、今の時期に塩分が多く、濃い味の物を食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

#### ・薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎだと言われています。また塩分の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めるとされています。生涯にわたり、健康を維持するためには薄味でおいしく食べる習慣を身につけることが大切です。



### ★適正な塩分量はどれくらい?

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5~1.3gです。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるかが重要ということ

### ★減塩のヒント

- 味付けをする前に、味見をして素材の味を確認する
- 塩味を1~2品に絞り、味付けにメリハリをつける
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふる
- 魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶす
- レモンなどの酸味を利用する
- うま味が豊富なトマトやきのこ類を上手に活用する



食塩	薄口しょうゆ	ケチャップ	ドレッシング
小さじ 1/6	小さじ 1	大きじ 1 + 小さじ 2	大きじ 1

塩分1gが含まれる調味料量

### ・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩(ナトリウム)を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階で臨むことが大切です。カリウムは、かぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナなどの果物類に豊富に含まれています。また、のり、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。



### チャプチェの作り方

マロニー 100g	しょうゆ 大2
豚肉 200g	砂糖 大1
しいたけ 3個	酒 大1
玉ねぎ 1/2個	みりん 大1
にんじん 1/2個	
ピーマン 3個	

- ①豚肉に酒大1としょうゆ大1で下味をつける。
- ②野菜をすべて千切りにする。
- ③マロニーは茹でて食べやすい長さに切る。
- ④フライパンに油をひき豚肉を炒め、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマンの順に炒める。野菜が柔らかくなったら②で切ったマロニーを加える。
- ⑤④に調味料を加え混ぜ合わせ、味を調整。白ごまをかけて出来上がり。

## きりん組のみんなで フルーツゼリーを作りました!



誕生会プレート



誕生日ケーキ