



7月食育だより

令和8年7月号
大府市教育委員会

適切な食塩のとり方を考えよう！

すでに気温が高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。「汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとるようにしましょう」とよく言われますが、塩分補給を意識するあまり、とり過ぎにならないように注意が必要です。適切な食塩のとり方について、自分自身や家庭で見直してみましょう！

良塩くん

カリ菜ちゃん



うすあ人

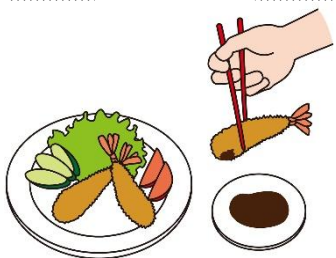
©2017 日本高血圧学会

©2021 日本高血圧学会

食べるときにできる工夫

食べ方を変えるだけで、適切な食塩の量にすることができます。

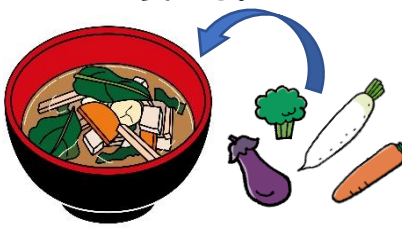
- ① しょうゆやソースは、かけるのではなくつける。



- ② 素材のうま味や香りを生かす。



- ③ 汁物は、具たくさんにして食べる。



- ④ 野菜や果物を積極的に食べる。



- ⑤ 見えない食塩(かくれ塩)に気を付ける。
加工食品を食べ過ぎない。



買い物のときにできる工夫



加工食品などを買うときに、栄養成分表示を確認しましょう。「食塩控えめ」「減塩」などと書かれている食品を選ぶのもよいです。

栄養成分表示 (1袋(60g)当たり)

エネルギー	328kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	16.8g
炭水化物	37.6g
-糖質	34.0g
-食物繊維	3.6g
食塩相当量	0.4g

(この表示値は、目安です。)



めざせ適塩！一口メモ

1日にとる食塩の量を意識しよう

食塩相当量の基準値 (g/日)

※日本人の食事摂取基準 (2025年版) から抜粋

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～64歳
男性	4.5	5.0	6.0	7.0未満	7.5未満			
女性	4.5未満	5.0未満	6.0未満	6.5未満				

適塩を意識することで、生活習慣病(高血圧・慢性腎臓病等)の予防につながります。ご家族で意識して、望ましい食習慣を身に付けていきましょう。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とします。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。