



食育だより

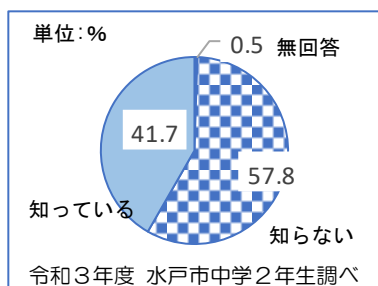
令和4年 No.2
水戸市立赤塚中学校



実践しよう！いばらき美味しおDay

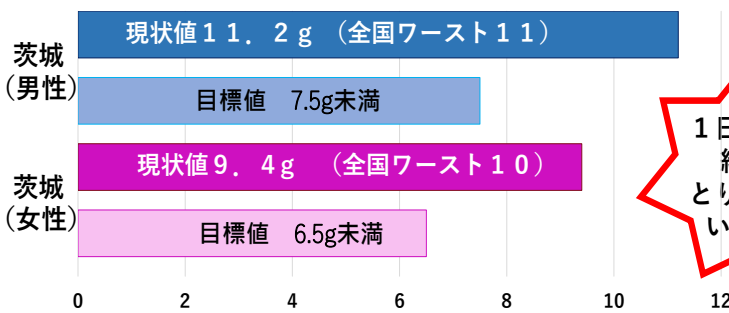
茨城県では、県民の生活習慣病予防のため、毎月20日を「いばらき美味しおDay」（減塩の日）と定めています。減塩の意味で「40（しお）」を半分に減らし「20」として、毎月20日としました。茨城県民は、生活習慣病の要因の一つである塩分摂取量が全国平均よりも多くなっています。「減塩の日」は令和2年度に始まりましたので、生徒に対し減塩と健康に関する知識を広めたいと考えています。

【質問】いばらき美味しおDayについて知っていますか



まだまだ、水戸市の中学生において「いばらき美味しおDay」の認識度は低いようです。

成人1日あたりの食塩摂取量



1日あたり約3gとり過ぎています！

望ましい食塩摂取量は男子7.0g未滿 女子6.5g未滿です。

減塩を意識して、健康づくりに取り組みましょう

インスタントラーメンなど、めん類の汁は残す。

汁物は野菜・いも・海そうなどを入れて具たくさんにし、汁を少なく。

加工食品(ハム、ウインナー、ちくわ、かまぼこ)などの隠れ塩分に注意する。

しょうゆ・ソースなどの調味料は、上から「かける」でなく小皿で「つける」。

食品の成分表示を見てみよう。

食塩をとり過ぎると・・・

高血圧になりやすくなります。
高血圧の状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。
また食塩摂取量と胃がんの発症にも因果関係があるという研究結果があります。



給食でも毎月1回「いばらき美味しおDay」献立を実施しています。薄味に慣れて、生活習慣病を予防しましょう。

こんな食べ物に「塩」がひそんでいます・・・！



野菜も食べよう

野菜や果物に多く含まれているカリウムには、ナトリウムの排出を促す効果があります。

毎日の食卓に野菜料理を**プラス1皿**加えましょう



*漬物は食べすぎると食塩のとり過ぎになります。