

みゆきキッチンだより

令和5年9月
原町みゆき保育園

適切な塩分で美味しく食べましょう

子どもは、味が濃い物(塩)、甘い物(砂糖)、脂っこい物(脂質)を欲する傾向があります。これは成長のために効率的にエネルギーを摂取しようとする為です。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感知しています。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事で正しい味覚が育ちます。反対に、こ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、将来の偏食に繋がりがやすくなります。

・薄味で心地よく食事を終える

塩分の主成分は「ナトリウム」です。塩分を摂り過ぎると血中のナトリウム濃度が高くなりこれを適正に戻す為に多くの水分を欲します。具体的には喉が渇き、食後に沢山の水を飲む事になり、食後の睡眠や活動にも影響を与えます。食事を心地良く終える為に「薄味」は大切な要素の1つです。

・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言われています。生涯に渡り健康を維持する為には、薄味で美味しく食べる習慣を身に付ける事が大切です。



★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推定1日0.5~1.3g(世界保健機関(WHO))。示されているのは「目標量」で「この値以下にしましょう！」と言った具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量の中でどれだけ美味しく食べられるかが重要という事になります。



★減塩のヒント

・調味料を減らしましょう

日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには「調理に使う調味料」また「料理にかける食卓調味料」を減らす事が有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。



厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査より作成

薄口醤油 塩分1gが含まれる調味料量			
食塩	薄口醤油	ケチャップ	ドレッシング
小さじ1/6	小さじ1	大さじ1+小さじ2	大さじ1

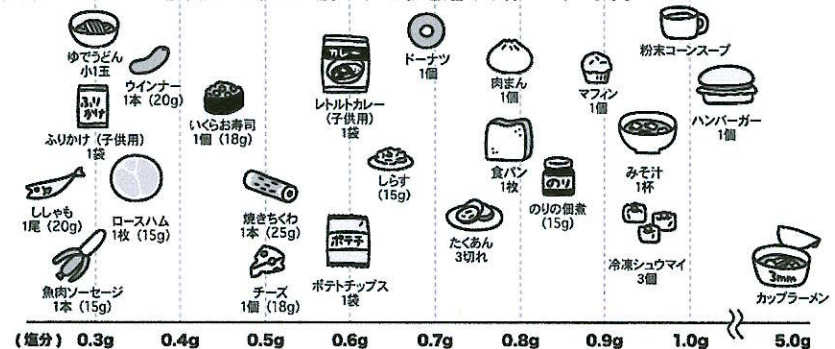
・味付けのコツ

- 味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめる。
- 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、塩は焼く直前に振る。
- 魚や肉料理では、少量の調味料が馴染む様に初めに片栗粉をまぶす。
- レモンなどの酸味を利用する。
- 旨味が豊富なトマトやきのこ類などを上手に活用する。



・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで子どもの1食分の食塩目標量(1.0g程度)を摂取する事になります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含む物を避ける様にしましょう。



・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段階構えで臨む事が大切です。カリウムはほうれん草や南瓜などの野菜類、芋類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、海苔、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。

