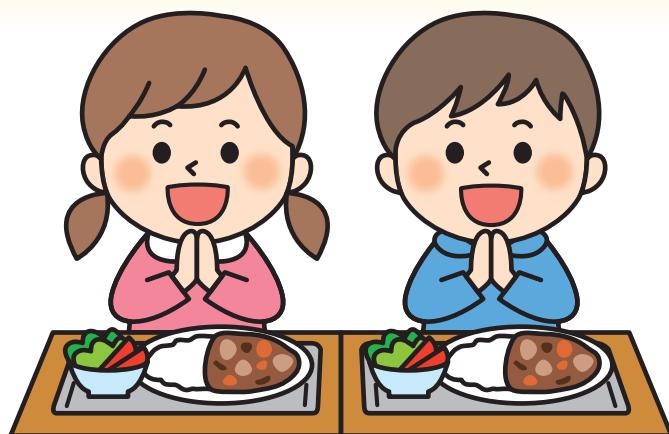


# 塩分について知っていますか？

塩分は、生きていくために欠かせないもので、人間の体に大切な働きをしています。また、適度な塩分は食事のおいしさを引き立ててくれます。しかし、塩分を摂りすぎると高血圧の原因になります。また、脳の血管や心臓の病気、胃がんなどを引き起こしやすくなります。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、成人の目標値(食塩相当量)を男性は1日7.5g未満、女性は1日6.5g未満としています。

(令和元年国民栄養・健康調査によると20歳以上の日本人の食塩摂取状況は平均値が10.1gで、男性10.9g、女性9.1gとなっています。)



学校給食の塩分の摂取基準は (令和3年4月改正)

学校給食の  
塩分は

- 小学校低学年……一食1.5g未満
- 小学校中・高学年……一食2g未満
- 中学生……一食2.5g未満

※この数値は、越えてはいけない数値ではなく、数日間の平均としての目標値と考えましょう。



たとえば

小学校中学年

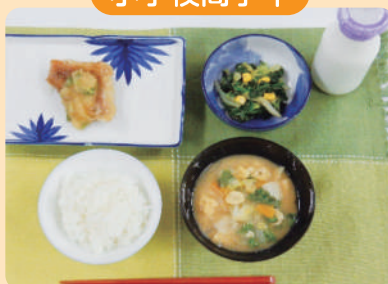
小学校高学年

中学生



一食の塩分 1.8g

大根菜飯  
揚げ鶏のおろしかけはりはり和え  
大根とえのきたけのみそ汁



一食の塩分 1.9g

赤魚のおろしあんかけ  
ほうれんそうのアーモンド和え  
打ち豆汁



一食の塩分 2.4g

さけの塩こうじ焼き  
おかか和え  
切干大根のみそ汁 納豆

学校給食  
では次のような  
工夫をして  
います

出汁をきかせて  
減塩

香味野菜で  
減塩

汁気を減らして  
減塩

酸味・香辛料で  
減塩

発酵調味料で  
減塩



さて、塩分についてのクイズじゃ！ みんなわかるかな？

Q1. 醤油の塩分は  
どちらが少ない？

- ①うすくち醤油
- ②こいくち醤油

Q2. ウスターソースと  
トンカツソースでは  
どちらが塩分が少ない？

- ①トンカツソース
- ②ウスターソース

Q3. 塩分量が少ない  
ドレッシングはどっち？

- ①ノンオイル青じそドレッシング
- ②フレンチドレッシング(白)

