



★9月号★

えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きますね。朝からあくびばかりでぼんやりとしていたり、食欲が無かったりしませんか？子どもたちも大人同様に夏の疲れが出てきているのかもしれませんが。残暑を乗り切るためにも、夜は早めに寝て、バランスのとれた食事がとれるよう心がけましょう。

食塩に注意しましょう!!

～食塩の望ましい摂取量～

1～2歳 3.0g未満/日

3～5歳 3.5g未満/日



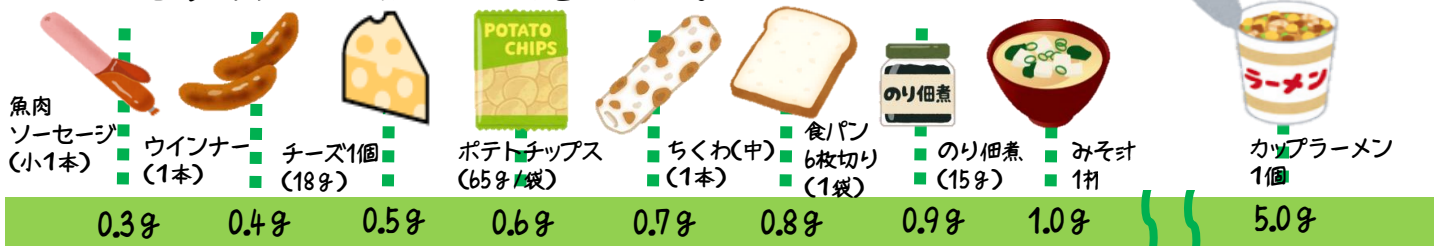
「食塩」が食品を腐敗から守り、人類を支えてくれた貴重な防腐剤だったのは、今や過去の話。冷蔵・冷凍など食品保存技術が発達し、食塩だけに頼らなくてもいい時代になりましたが、高血圧という病気は残ってしまいました。加齢による血管の弾力性の低下は、血圧が上がる原因になりますが、その上がる幅は小さいころから蓄積してきた食塩量による影響が大きいです。生まれてから何グラム食べたかが重要になってくるので、薄味を心がけ、食塩が少なくても「おいしい!」と感じられる味覚も育てていきましょう。

Q.いつから大人と同じ味付けにしてもいいの?

A.同じ味付けは小学生になってから
乳幼児は腎臓などの内臓機能が未発達なので、塩分は控えめにしていく必要があります。大人の料理を2倍に薄めましょう。

☆減塩の3つのコツ☆

①食塩を多く含む食品の食べ過ぎに注意!

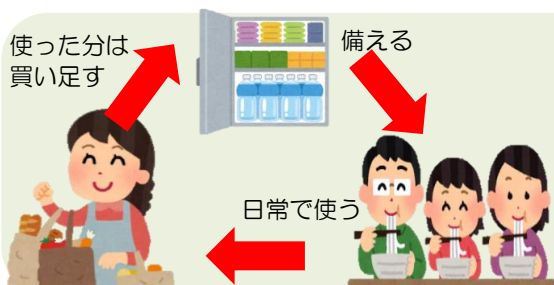


②味付けの工夫

- だしを効かす (ただ薄めるだけじゃおいしくない)
- 新鮮な食材の持ち味を活かした調理
- ソースやケチャップ、ポン酢を上手に活用する →塩分量は、しょうゆの半分以下
- レモンなどの酸味やごまやかつお節、ナッツ類の風味で薄味でもおいしく感じられます
- 煮物の味付けは最後にする (長時間煮込むと、塩分が中まで染み込みます)

③これで食塩の量が減らせます

- パンをごはんに変更(ごはんの塩分は0g)
- 加工食品は焼くより茹でる方が塩分が流れ出ます
- 汁物は具たくさんにすると汁の量を減らせます
- めん類は汁まで飲み切らない!
- 食卓に調味料は置かず、そのまま食べる習慣を身につける
- 塩分カット調味料へ切り替える



9月は「防災月間」です

「ローリングストック」という言葉を聞いたことはありますか？非常時専用の食材だけを備蓄するのではなく、普段から食べている食品を多めに買って置き、食べたらいっぱい買い足す方法のことです。食べながら備えるため、保存期間が短い食材も活用ができ、普段から食べ慣れた食材を備蓄することができます。