

6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

食育とは、生きる上での基本で、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、改めて「食」について考え、できることから実践してみてはいかがでしょうか。

第2次健康いといがわ21 食育推進行動目標

食の大切さを意識し、糸魚川の恵みをおいしく食べよう

旬の食材を取り入れ、地産地消で減塩しながらおいしく食べるコツをご紹介します。

栄養バランスの良い食事をこころがけましょう

～減塩のポイント～

野菜や果物に含まれるカリウムは、塩分を体から出しやすくするので、きちんと食べる



香辛料や酸味を活用する



カレー粉・こしょう・しょうが
とうがらし・わさび・焼きのり
ごま・削り節・レモン・ゆず・酢 等

パンや麺類は塩分を含んでいるので、おかずの塩分を控えるようにする



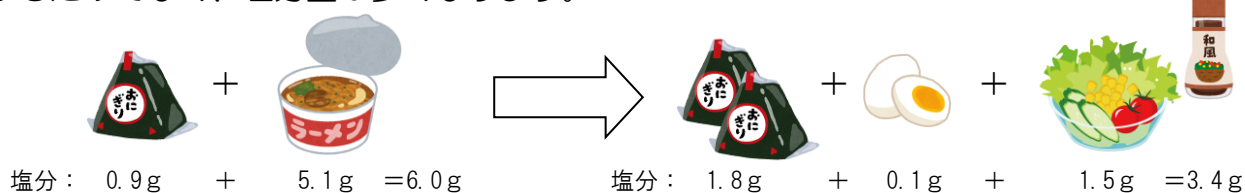
具沢山みそ汁にし、
だしをきかせて
みそを減らす

煮干し・昆布・かつお節 等



こんな食べ方をしていますか？【主食の重ね食べ】

主食の重ね食べとは、“カップ麺とおにぎり”“うどんと寿司”等の組み合わせで食事を済ませることです。主食ばかり食べていると、栄養バランスが悪く、ビタミン・ミネラル等の微量栄養素が不足するだけでなく、塩分量が多くなります。



薄味でおいしく食べる工夫

- 新鮮な食材を使用する。（地元で採れた旬の食材は薄味でもおいしく食べられます。）
- 1つの料理に塩味を感じるよう味付けをし、他の料理は控えめにする。
- 加工食品、インスタント食品、漬物の塩分に注意する。
- 料理にかけるしょうゆ・ソース・ドレッシング等の調味料は少なくする。
- 麺類の汁は残す。



【料理例～糸魚川の食材を使って～】

糸瓜とわかめのごま酢和え
塩分0.5 g

調味料は、ごま・酢・砂糖のみです

ご飯
塩分0 g



ニギスのパン粉焼き

塩分0.9 g

ソースはかけずにレモンを絞ります

こくしょ 塩分1.2 g

煮干し・昆布・干しいたけのだしと
ごぼうの風味を活用します

調味料(小さじ1)に含まれる食塩量をチェック！

しょうゆ 0.9 g	麦みそ 0.6 g	米みそ 0.7 g	バター 0.1 g
マヨネーズ 0.1 g	ウスターソース 0.5 g	中濃ソース 0.3 g	ケチャップ 0.2 g
だしの素 1.2 g	うまみ調味料 1.2 g	コンソメ 1.3 g	ハンオイルドレッシング 0.3 g

栄養成分表示を活用しましょう！

栄養成分表示1食(77g)当たり

熱量	353kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	15.2g
炭水化物	43.4g
食塩相当量	4.9g
(めん・かやく2.4g)	
(スープ2.5g)	

注目 →

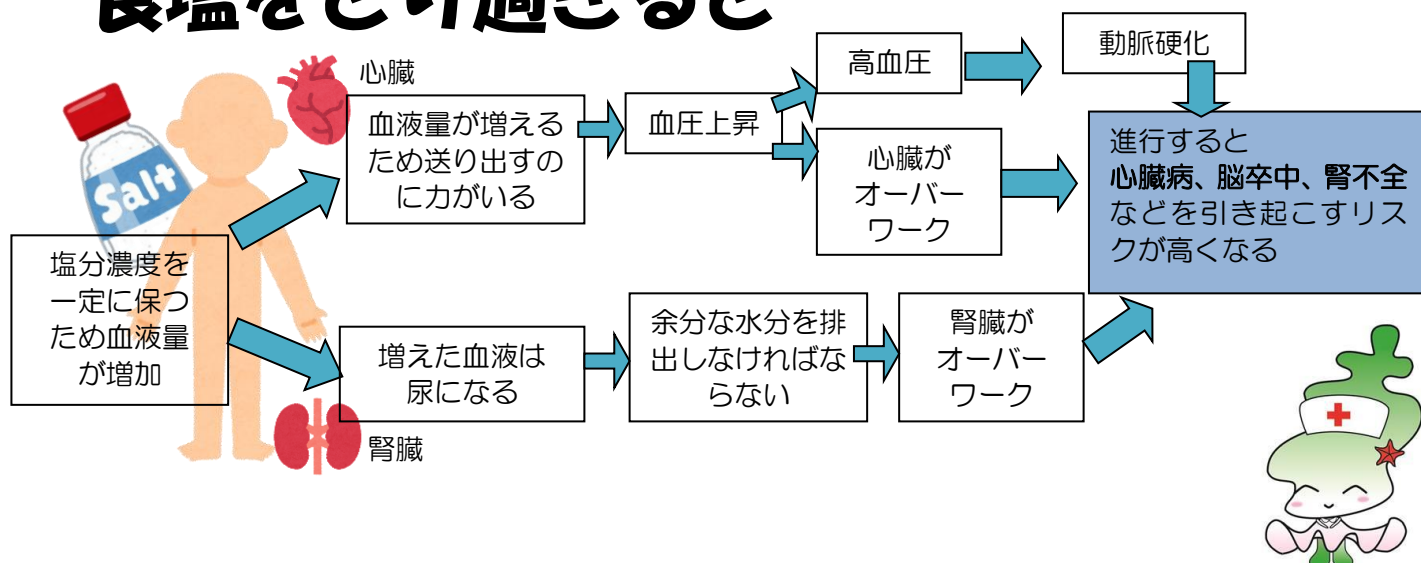
食品パッケージには、「食塩相当量」等の栄養成分が表示されています。
食品を選ぶときに表示を確認してみましょう。

～今からはじめましょう！減塩生活～

ナトリウムは必須ミネラルのひとつで、体内の水分調節に重要な役割を果たしていますが、通常の食事をしていればナトリウムが不足することはありません。（大量の汗をかく場合は除く）

※食塩は塩化ナトリウム(NaCl)と呼ばれ、ナトリウム(Na)と塩素(Cl)からできています

食塩をとり過ぎると



子どもから大人まで減塩が大切です

日本人は大人だけでなく子どもも食塩を摂り過ぎている現状です。

大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どもの頃から塩分控えめな優しい味に慣れておくことが大切です。毎日の食事の積み重ねが子どもたちの健やかな未来を担う大切な財産となります。家族皆さんで減塩を意識してみてはいかがでしょうか。

1日の食塩摂取量（現状）

子ども（1～6歳）	
男児 5.5 g	女児 5.0 g
大人（20歳以上）	
男性 11.0 g	女性 9.3 g

目標より多く
食塩を摂って
います

1日の食塩摂取目標量

	男性	女性
1 ～ 2 歳	3.0 g 未満	
3 ～ 5 歳	3.5 g 未満	
6 ～ 7 歳	4.5 g 未満	
15 歳 以上	7.5 g 未満	6.5 g 未満

【平成 30 年国民健康・栄養調査】

【日本人の食事摂取基準 2020 年版】