

# 減塩のス・ス・メ

湯沢雄勝学校栄養士部会



学校給食の摂取基準で1食分の塩分量は、  
小学校中学年2.0g未満、  
中学校 2.5g未満  
となっています。  
11月21日(金)の給食は、  
小学校1.9g、中学校2.4gで  
摂取基準を満たした塩分量になっています。

## 献立のポイント♪

- タラのカレーマヨ焼き  
カレーの香りとこんがり焼いたマヨネーズがアクセントになり、うす味でもしっかりごはんのおかずになります。
- ゆず香和え  
ゆずの香りをきかせて、少しの塩分でもおいしく食べられるような味付けにしました。
- 大根と厚揚げのみそ汁  
いりこ昆布の2種類のだしの相乗効果でうま味を出し、みその量を控えて減塩しています。  
厚揚げや大根、ねぎなど具材のうま味もしっかり出ておいしいですよ。

## 見えない塩分に注意!



ごはん  
0g

カップラーメン  
約5g  
(汁を残すと半分の  
2.5gになります)



うどんの麺のみ  
1.4g



ちくわ1本  
1g



食パン1枚  
1.2g

ごはんは、塩分0gの食品です。そのため、ごはんは色々なおかずと口の中でちょうどよいおいしい味を作り出しながらかけることができます。これを「口中調味」といいます。

口中調味という食べ方は、口の中で塩味を調整しながら複雑な味わいを楽しむことで味覚を養うことができる食べ方なんです。



## 日本人は食塩をとり過ぎている!

秋田県の「県民健康・栄養調査」(令和4年)によると秋田県の1日の食塩摂取量の平均は10.1gで、男性10.9g、女性9.5gでした。

「日本人の食事摂取基準2020年版」では、成人男性7.5g未満、女性で6.5g未満を目標量として設定しています。ちなみに体の機能を維持するために1日に最低限とらなければならない食塩の量は、大人でわずか1.5g程度です。なんと1日に必要な塩分の約7倍もとっていることになります!

人間が生きていくために必要な食塩の量

秋田県の大人が1日にとっている食塩の量

約7倍!

