

今月の食育講話 塩分の摂りすぎに注意しよう

今日のテーマは、「塩分の摂りすぎに注意しよう」です。H28年度保健所が実施した食事調査結果によると、小笠原村では内地と比べ、「塩分を摂りすぎている」ことがわかりました。

塩分は生きるために必要なものですが、摂りすぎてしまうと高血圧などの生活習慣病の原因にもなります。「大人だけでなく、中学生のうちから塩分の摂り方について考えてほしい!」ということで、今日は特別ゲストが来てくれました。保健所の栄養士さん、村役場の保健師さんです。なんと、**今日の食育講話だけでなく、19日に食育教室も開催してくれます!**(詳細は、裏面) ぜひ参加してみよう!

あなたは、こんな食生活していませんか? チェックしてみよう!

- ラーメンのスープは、ついつい飲んでしまうタイプだ。
- 何かとしょうゆやソース、ケチャップをつける。
- 生野菜は、ドレッシングやマヨネーズがないと食べられない。
- 弁当や冷凍食品、ファーストフードを良く食べる。
- 喉が渇くと、お茶や水より、スポーツドリンクや炭酸飲料を良く飲む。
- 家の手作り味噌汁より、インスタント味噌汁の方がおいしく感じる。

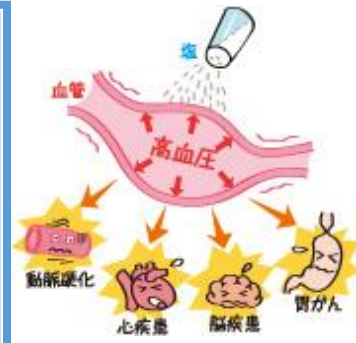
1個でも当てはまると要注意!



なぜ、塩分を摂りすぎると良くないのか!?

塩分(ナトリウム)を過剰に摂取すると、血管の中にたくさん運ばれます。体は、濃くなった血管内のナトリウム濃度を元に戻そうと、血管の外から水分を移動させます。血管の中へ水分が集まってくるので、血管内が外よりも高圧の状態となります。長い間この状態が続く(高血圧症)と、血管にダメージがかかり、動脈硬化や心・脳疾患などの生活習慣病の原因になります。

ろ過する機能の腎臓や消化する機能の胃にも負担がかかります。



江戸川区HP参照、全国健康保険協会HP参照

1日の塩分摂取目標量

男性8g未満、女性7g未満

次回の「お弁当の日」は、

9月12日(水) です。

入港日は、9日(日)です。

身近な食品の塩分量知っていますか?



食パン
6枚切
0.8g

ウインナー
2本
0.8g



ラーメン
1杯
6.4g

塩鮭
1切れ
2.2g



19日(水)食育教室開催!(裏面)

19日(水)食育教室開催！

テーマ「実験付！塩ってなあに？

～塩分と上手なつきあい方～

講師：診療所栄養士さん

島しょ保健所栄養士さん



○日にち：9月19日(水)

○時間：15:40～16:30

○場所：小笠原中学校 2F 家庭科室

○参加費：無料

○対象者：希望する生徒・保護者 定員20名

(定員を超えた場合は、生徒が優先です。保護者は見学のみになります。)

○申込方法：4日配布済みの通知にある参加
確認票を12日までに学校に提出。



中学生が塩と上手に付き合う方法を学びます。

実験あり！ 試食あり！

我が家の味噌汁、濃さはちょうど良い！？