

# 給食だより



令和6年2月号  
昭島市立福島中学校  
昭島市立昭和中学校

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。風邪やインフルエンザなどの病気を予防するためには、手洗いとうがいが大切です。

また、睡眠不足にならないように、規則正しい生活を心がけ、栄養バランスのとれた食事を取りましょう。

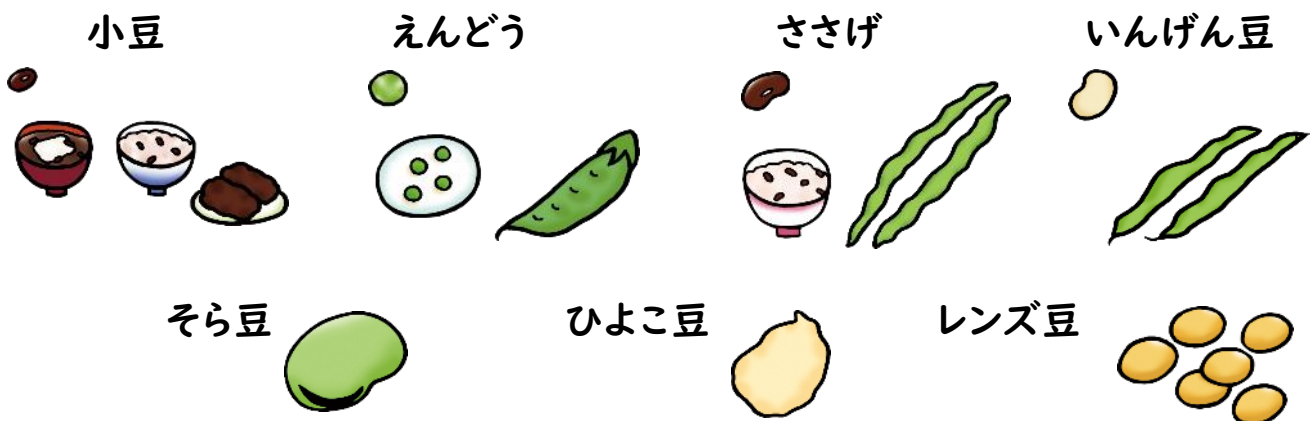
## 豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

昔から私たちの食事に欠かせない食材の大豆は、お米とともに古くから栽培されてきました。黄色だけでなく、青（緑）や赤、茶色のものもあります。黒色の大豆は、お正月に食べる「黒豆」です。そのまま料理に使うだけではなく、さまざまな食品や調味料などに加工され、きな粉、納豆、豆腐、味噌、醤油、豆乳、おから、大豆油など、私たちの食事を豊かにしてきました。最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。



大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養成分が豊富な食材です。良質なたんぱく質は体をつくるもととなり、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミンB群なども含まれています。豆料理が苦手な人もいますが、成長期の子供たちには積極的に食べてもらいたい食材です。

### 大豆以外にもさまざまな豆があります!

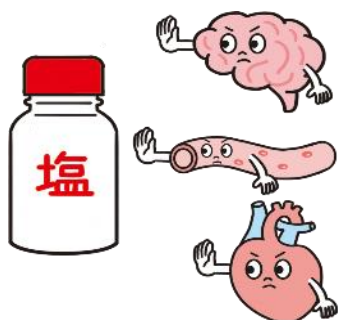


# 塩分のとり過ぎに気をつけましょう！

普段の食事で塩分について気にかけていますか？塩分（ナトリウム）は生命の維持に欠かせないものですが、普通の食事で不足することはほとんどなく、逆にとり過ぎは健康を害します。しかし、食塩による塩味は、日本人の味の感じ方や食文化に深く根づいているため、個人の意識や努力だけで食塩の使用量を減らすことに限界もあります。「減塩」という言葉もよく聞かれますが、現在、日本では社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。ご家庭でもできることから「減塩」を始めてみませんか。

## 健康寿命を縮める 塩のとり過ぎ

日本は長寿国ですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

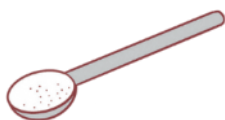


## はじめは「食塩相当量」 のチェックから

市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にするものにどのくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。



## 目標量を知り、 目指そう適塩！



生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほどとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。むしろ摂り過ぎが心配で、日本高血圧学会では健康な人も**1日6g以下**を勧めています。

### 《 減塩するために 》

- ・麺類のスープや汁を全部飲まずに残しましょう
- ・漬物や加工品は控えめにしましょう
- ・調味料はかけずに「つけて」食べましょう
- ・汁物は野菜などで具たくさんにしましょう
- ・レモン汁や酢、薬味、スパイスを活用しましょう

## 使用食塩量を減らした 「減塩製品」に注目

減塩は「おいしくない」というイメージがもたれてしまいがち、それが製品の開発を足止めしてしまうこともありました。しかし、今はおいしい減塩製品が次々に誕生しています。

詳しくは、日本高血圧学会のホームページを参考にしてください。

