

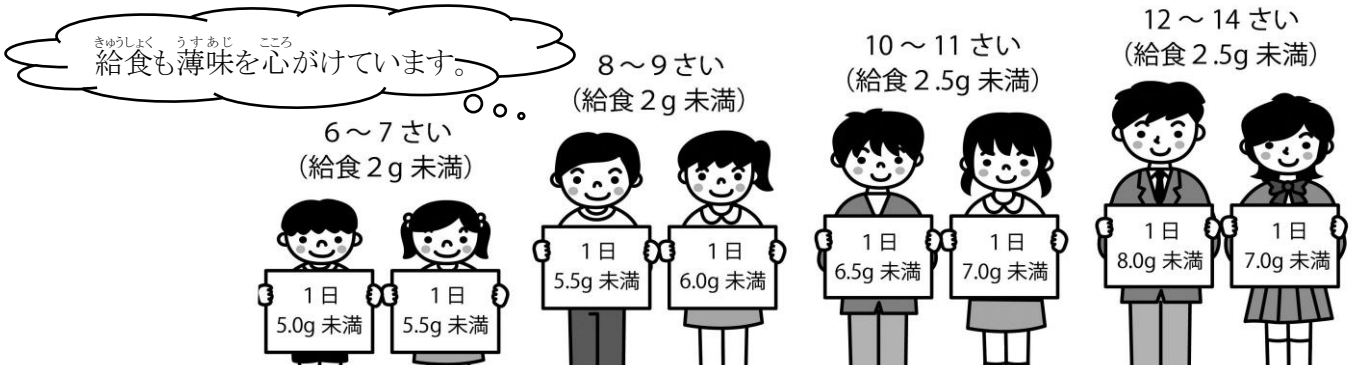
ランチニュース

令和元年　7月
大府市教育委員会

塩分のとり方について考えよう

塩は調味料であり、食べ物を保存するために使う保存料でもあり、料理には欠かせないものです。そして、みなさんの体を健康に保つためにもなくてはならないもので、血液や消化液などに溶けて働きます。しかし、必要な量以上をとり過ぎると体に悪い影響を与え、「高血圧」などの生活習慣病になる危険性が高くなります。

では、どれぐらいの塩分をとればいいのでしょうか。以下の通り、年齢や性別で目標量が決められています。自分に合った塩分量を知り、とり過ぎには気をつけましょう。



参考資料：「日本人の食事摂取基準（2015年版）厚生労働省　「学校給食摂取基準」文部科学省

食塩摂取量を減らすには…



毎月19日は「食育の日　～おうちでごはんの日～」

※給食実施日の2日前（土・日・祝日を除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費はいただきません。