



12月食育たより

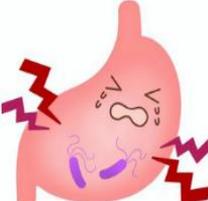
令和5年12月号
大府市教育委員会

どうして適塩を意識するとよいの？

なぜ適切な食塩量を意識して食事をするとよいのでしょうか。

食塩は、生きていくために欠かせないものですが、長い間とり過ぎると、生活習慣病になったり、症状がひどくなったりする可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、適塩を意識することが大切です。

食塩をとり過ぎると・・・(病名と症状やリスクなど)

こうけつあつ 高血圧	どうみやくこうか 動脈硬化	のうそっちゅう 脳卒中	い 胃がん	しんきんこうそく 心筋梗塞
				
しんきんこうそく どうみやくこう 心筋梗塞や動脈硬 化などのリスクの げんいん 原因になる	けっかん かた 血管が硬くなり だんのよくせい 弾力性がなくなる	のう けっかん 脳の血管がつまり びょうき お 病気を起こす	い ほっしょう 胃がんを発症する リスクが高くなる	しんぞう うご しんきん けつ 心臓を動かす心筋に血 えき ほど 液が届かなくなり、激 しい胸の痛みが出る



食塩をとり過ぎていないかチェックしてみましょう！

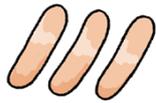
- 味の濃いものばかり食べている。
- 調味料をたくさんかける。
- お店や家でラーメンやうどんの汁を全部飲んでいる。

チェックが付いてしまったものは、チェックが付かないように白頭から気を付けましょう。

めげせ適塩！一口メモ ～かくれ塩に注意：加工食品の食塩量～

みなさんが食べているハムやウインナーなどの加工品にも、食塩は使われています。身近な食品に含まれる食品表示の食塩相当量を食生活の目安にしましょう。

食塩1gってどのくらい？ 1回の食事にとってよい目安量：小学生2g以下、中学生2.5g以下



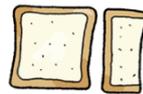
ウインナー
ソーセージ3本



ロースハム
2枚



スライス
チーズ2枚



食パン8枚切り
1と1/2枚



焼きちくわ
1/2本

※参考：食品標準成分表 2020年版

※食塩相当量は、食品・メーカーによっても違います。目安としてご活用ください。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいたしません。