

塩分のとりすぎに注意しよう！

食塩は、私たちが生きていくうえで必要なのですが、とり過ぎると血管を傷つけ体に様々な障害を起します。

日本人の食事摂取基準によると、食塩摂取目標量は、1日あたり男性8g未満、女性7g未満です。また、日本高血圧学会では高血圧患者は男女とも6g未満です。目標量は減塩を目的とした上限値であり、必要量としては1日1〜2gといわれています。しかし、厚生労働省が行っている平成27年国民健康・栄養調査では男性11g、女性9.2gと、ほとんどの人がとりすぎている結果でした。

食塩は、しょうゆ、味噌などの調味料だけでなく、パンやうどん、ハムやかまぼこなど加工品にも多く含まれ、食塩を気にせずに食べていると、あつという間に目標量を超えてしまいます。生活習慣病予防のためにも食塩のとり過ぎに気をつけなくてはなりません。

薄味は続ける慣れてきます。

食べ方・調理の工夫で減塩をしましょう。

- ・汁ものは野菜たっぷりにして汁の量を減らす
- ・麺類の汁は飲み干さない

- ・汁ものは1日1回にする
- ・調味料はかけないで、つける
- ・栄養成分表示がある場合は食塩相当量を必ずチェックする
- ・外食、市販の惣菜は、塩分が少ないうものを選ぶ

「うやや」で美味しく減塩

こ 香辛料

コショウ、唐辛子などスパイスを効かせる

う 旨味

かつお節、昆布など天然だしで旨味を増やす

や 薬味

ねぎ、生姜、にんにくなどで風味豊かに

さん 酸味

酢、レモンなどの酸味で素材を引き立たせる

野菜には、体の余計なナトリウムを排出させるカリウムが多く含まれます。1日350g以上食べましょう。(緑黄色野菜120g 淡色野菜230g) また、薄味でも、たくさん食べれば食塩過多に。腹8分目を抑えましょう。

(健康福祉課 栄養士)

学校コーナー



五霞西小学校

秋季大運動会

9月30日の土曜日、副町長様をはじめ、たくさんのお来賓の方々、保護者の皆様、地域の方々をお招きし、秋季大運動会が盛大に行われました。

朝から爽やかな晴天に恵まれ、「つかみとれ 勝利の道はすぐそこだ」のスローガンの下、紅組、白組とも全力を尽くしてがんばる姿をご覧いただきました。また、そうした子供たちの姿に、皆様から温かい声援をいただきました。



運動会開催にあたり、来賓及び地域の方々、保護者の皆様には、多大なご支援、ご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。



地域の名人の指導で

米作り学習

5年生の社会科及び総合的な学習の時間として、米作り学習に取り組みました。

日頃からお世話になっている鈴木昇さんの指導の下、代掻きや田植え体験をはじめ、水の管理もしながら大切に育ててきました。



いよいよ収穫の秋を迎え、みんなで稲刈り体験をしました。また脱穀から精米までの作業も見学することができました。

鈴木さんからは「この学習を通して米作りの大変さを知ってもらい、食べ物ありがたさを実感してほしい。」とお話がありました。

二学期の最後には、しめ縄作りを楽しんでいます。

