

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。

今月は「減塩」についてお話しします。生まれてから長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。離乳期が終わると味付けが濃くなりがちです。適切な量の食塩を摂る事は大事ですが、食塩の摂りすぎは将来の高血圧につながってしまうので、離乳期同様に「薄味」を心がけて食塩が少なくても「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

## ～乳幼児期からの減塩の大切さ～

### ★食塩の望ましい摂取量

「子どもの食塩摂取の目標量」は下記の通り定められています。しかし、現実には1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.2g、多くの子どもが食塩をとり過ぎています

 1～2歳児 3.0g未満/日

 3～5歳児 3.5g未満/日

### ★減塩のコツ

1.食塩を多く含む加工食品の摂取には注意しましょう



0.4g



0.8g



5g

白米には塩分が含まれないので  
おすすめの主食です☆

2.食材そのものの味が濃い、旬の食材を使いましょう

「旬の食材は調味料いらす」という言葉があるくらい季節の食材はうま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、あえて味付けをしないで味わいましょう。脂ののった旬の魚は脂肪分のコクで、薄味でもおいしく食べることができます。

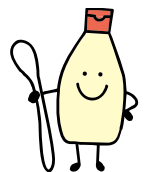
3.出汁を上手に活用しましょう

煮物や汁物の減塩では出汁を効かせるのがポイントですが、市販の顆粒出汁には塩分が多く含まれています。

「だしパック」は市販のものでも食塩が入っていない商品が多く気軽に汁をとることができるので活用してみましょう。いつも同じ出汁を使えば、子どもにとって食べ慣れた風味を感じながら薄味で食べることができます。

4.味付けの際のコツ

- 味付けをする前に味見をして素材の味を確かめましょう。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。
- 魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶしましょう。
- うま味があるトマトやマヨネーズも適度に上手に活用しましょう。



5.盛り付け・食べる時の注意点

- 煮物などは、汁気を切って盛り付けましょう。
- 味が濃い料理ばかりを食べることがないように1人分ずつ盛り付けましょう。
- 麺類は汁まで飲みきらないようにしましょう。
- 食卓に調味料を置かず、そのまま食べる習慣を身につけましょう。

