

# 給食だより

(毎月18日はのぎ地産地消の日)



令和5年

## 2月号

野木町立野木中学校

2月3日は「節分」です。節分には冬と春を分けるという意味があります。みなさんの健康にも大きな分かれ道があるのをご存じですか。それは「食塩のとりすぎ」です。「中学生は塩のとりすぎなんて、まだ考えなくていいんじゃない?」「それは高血圧の大人の人の話でしょ」。いえいえ、そんなことはありません。今月はそんなお話をしてみます。



## 未来の自分を守る減塩のハ・ナ・シ

- 「あなたは生まれてから今まで何kgの塩を食べましたか?」
- 「あなたはこれから一生で何kgの塩を食べますか?」

血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています。今、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう!」と呼びかけているのもそのためなのです。学校給食での減塩の取り組みについてですが、今、学校給食は1食全体で、小学校中高学年で2.0g未満、中学校で2.5g未満になるように作っています。(どうしても麺類の日等は、塩分高めになってしまいます。)

## 食塩 = 運命の分かれ道

日本を含む東アジアでは、食文化の影響もあり食塩をとる量が多い傾向があります。日本でも1975(昭和50)年以前は、成人で1日あたり15gほども食塩をとっていました。その後、減塩推進が進められ、2013(平成25)年に始めて1日あたり10gを切ることができましたが、以後は10g台で横ばい状態になっています。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも1日6g未満を勧めています。また世界保健機関(WHO)では、すべての成人の減塩目標を1日5gにしました。



1) 佐々木敏 (2015) 「栄養データはこう読む!」 [第2章 こんなに大問題? 食塩と高血圧], 女子栄養大学出版部

## 健康相棒!

## うま塩美と野菜とる蔵



食塩の量をセーブするには、①食事で使う食塩を減らす、②野菜をしっかり食べるの2つの作戦が効果的です。野菜に多いカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促す働きがあります。セーブ&セーフ食塩と健康づくりの相棒、うま塩美と野菜とる蔵のアドバイスです。

### サワー&スパイス★フラッシュ!

レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でおいしく食べられるよ!



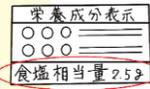
### ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなどだし相乗効果で高まったうま味も減塩の強い味方だよ!



### 塩★チェック!

食品を購入するときは、裏の表示で「食塩相当量」を確かめる習慣をつけよう!



### スープ★セーブ!

ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、飲み過ぎはセーブしてね!



### モリモリ★熱ベジ

レンジでチンしたり、煮たりゆでたりして熱を通すとかさが減ってたくさん食べられるんだ。



### ちょい足し★ベジアップ!

忙しいときも、カット野菜を使って、みそ汁などにちょい足し。ベジ量がアップするぞ!



### ベジ★スタンバイ!

すぐに食べられるトマトやきゅうりなどをいつもスタンバイ。ねぎやにんじんは切って冷凍しておくも便利。



参考: 山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課(2021)「減塩ベジアッププロジェクト YAMAGATA MISSION」。

## 食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主に、たんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子供が食べられるようになることがわかっています。定期的な専門

の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去をしていくことが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。

乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。