



塩分のとり過ぎに注意しましょう

厚生労働省「食事摂取基準 2015 版」の食塩摂取量の目標値は 12 歳以上の男性 8g/日未満、10 歳以上の女性 7g/日未満となっています。

塩分のとり過ぎは、生活習慣病（高血圧・脳卒中・心臓病・腎臓病等）を招く原因にもなります。味覚形成期の子どもの時からうす味を心がけ、素材本来のおいしさに慣れ親しむことが大切です。

ご家庭でも日頃の食生活を見直し、塩分のとり過ぎに気をつけましょう。

◇うす味でもおいしく食べるための調理工夫◇

酸味



レモン、ユズなどのかんきつ類の果汁を絞る、皮を刻む。酢を隠し味に加えて味にまろやかさをだす。

辛味



唐辛子、カレー粉、マスタード、こしょう等の香辛料を使って味にメリハリをつける。

うま味



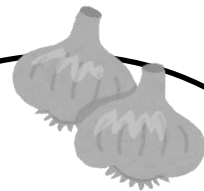
昆布、しいたけ、鰹節、煮干してしっかりだしをとる。うま味成分の相乗効果でおいしさアップ。

甘味



はちみつ、みりん、三温糖、黒砂糖等を使って味に深みとコクをだす。

香り



香味野菜（しそ、みょうが、生姜、にんにく、葱等）やハーブ・ゴマ等を使って香りや風味をつける。

●その他に汁物の具材を多くする、焼き目をつける、カリッとした食感にする等工夫するとうす味でもおいしさが増し満足感が高まります。

塩分を減らすための5つのポイント



- ① ラーメンやうどん等の麺類の汁は全部飲まない。
- ② しょうゆ・ソースは直接かけずに小皿にとってつける。
- ③ 調味料は食卓に置かない。
- ④ 菓子類は小皿に分けて食べる。
- ⑤ 野菜・果物・海藻・いも類は塩分の排泄を促すカリウムが多いので、積極的に食べる。

<石けんでしっかり手を洗いましょう>

手洗いは汚れを落とすだけでなく、食中毒や病原菌を防ぐために大きな効果があります。学校では子どもたちに給食の前・トイレの後・体育の後等に石けんで手を洗う指導をしています。ご家庭でも石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。

<手の洗い方>

- ① 手のひら
- ② 手の甲
- ③ 指と指の間



- ④ 親指

- ⑤ 指先

- ⑥ 手首

- ⑦ 流水ですすぐ

