

子どものころからみらいのために、 「今」減塩しよう



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



問合 保健福祉課(運営)2階24番 ☎6464-9882 📠6462-4854

なぜ減塩しないといけないの？

食塩のとりすぎは高血圧などの循環器疾患やがんとの関連が大きいと言われています。高血圧が続くと、脳卒中や心臓病、腎不全など命にかかわる病気を起こしやすくなります。



■食塩で血圧が高くなるメカニズム



子どものころから薄味に慣れよう

幼児期になると大人と同じような食事をとれるようになってきますが、そこで濃い味に慣れてしまうと、本来、薄い味付けで美味しいものでも物足りなくなり、濃い味付けを好むようになってきます。濃い味の好みは成人期まで続く、高血圧症などの生活習慣病を発症しやすくなります。子どものころから薄味に慣れおくことが、将来の生活習慣病予防につながります。お子さんやご自身の健やかな未来のために、家族で「今」減塩を始めましょう。



■乳幼児期の食塩相当量の1日あたりの量 1g

目安量	6～11か月	1～2歳	3～5歳	6～7歳
	1.5g	3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満
目標量	18歳以上	男性 7.5g未満	女性 6.5g未満	

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

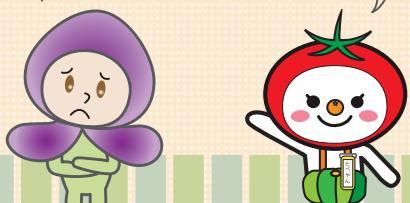
お子さんが減塩するには、 大人も減塩することが近道です

お子さんの食生活は大人の食生活の影響が大きいので、まずは大人の食事を薄味にすることが近道です。おいしく減塩できる工夫をご紹介します。



でも……健康のためとは言え、減塩って味気ないイメージ…我慢するしかないのかな。

そんなことないで。おいしく減塩する方法を紹介するわ！



おいしく減塩！

01 だしでおいしく減塩！

福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会のみなさんにだしの取り方を教えていただきました！

だしの取り方

昆布とかつおのだし

- 材料 2カップ分(400ml)
- 水 500ml(2と1/2カップ)
 - 昆布 6cm角(5g)
 - かつお節 10g



ふじの会
左から延広副会長、浜谷会長、石塚副会長、下崎副会長



鍋に水と昆布を入れ、30分ほど置いてから弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。



沸騰したらかつお節を加え、1～2分煮て火をとめる。



かつお節が沈んだら、ザルやペーパータオルでこす。

離乳食から「だし」を使おう！

「だし」には「うま味」成分が含まれています。うま味たっぷりのだし汁を離乳食に使うことで薄味でも素材のおいしさをいかした離乳食になります。



だしの使用時期の目安

昆布だし	初期 (生後5～6か月頃)から
昆布とかつおのだし	中期 (生後7～8か月頃)から
煮干しだし	中期 (生後7～8か月頃)から

離乳食もだしを使うことで、おいしくなるで。



食塩相当量
0.8g

だしをつかった「おいしく減塩」レシピ

具たくさん！汁ひかえめみそ汁

だしのうまみでとってもおいしいおみそ汁です。かぼちゃのクリーミィサラダとやわらかキャベツのカレーコールスローサラダもぜひ作ってみてくださいね。

「昆布とかつおのだし」と「おいしく減塩」レシピ3種類の詳細はこちら



食塩相当量
0.4g



食塩相当量
0.2g

やわらかキャベツのカレーコールスローサラダ

おいしく減塩！

02 「香り」や「酸味」でおいしく減塩！

「香り」や「酸味」で味にアクセントをつけると、少ない塩分でもおいしく食べられます。青じそ、レモン、カレー粉、ゆず、しょうが、にんにく、のり、ごま、酢など料理に合わせて使いましょう。

※乳児の食事は、なるべく素材そのものやだしの味を生かして調理しましょう。幼児の食事に使用する際は、量を調整してください。

おいしく減塩しようするとめんどくさいなあ。

せやな……。なら次は簡単な減塩のコツや！

