



東淀川区キャラクター
「こぶしのみのりちゃん」

発行日:毎月1日
(4月号は3月31日)

6月は
食育月間
です

へらそう塩 たべよう野菜



大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」

日本人の成人1日あたりの食塩平均摂取量は
基準値をオーバーしちゃってます!

SDGsで
健康に

2 気候を
ゼロに

3 すべての人に
健康と福祉を



6.3g
(汁全量)

女性

1日の目標 **6.5g以下**

平均摂取量 **9.3g**

えっ!
こんなに
オーバー!?



1.8g

男性

1日の目標 **7.5g以下**

平均摂取量 **10.9g**

とり過ぎ

塩分めっちゃ
入ってるやん

5.1g
(汁全量)



3.9g

出典: 令和元年「国民健康・栄養調査」結果の概要

※血圧の検査で基準値を上回っている場合は、「1日6g未満」を目標に減塩しましょう。
※食品の塩分量: 実物大そのまま料理カード(群羊社)を参考

Q おしえて A 三橋先生!

どうして食塩を とり過ぎてはいけないの?

生活習慣病の原因に

塩分のとり過ぎは高血圧につながり、血管や腎臓に負担がかかります。また生活習慣病でもある脳血管疾患や胃がんなどの発症リスクを高める要因にもなります。日本食は低脂肪でヘルシーとされる一方、塩分過多の傾向があり、最近でも塩味の強いご飯のお供となる商品が人気です。とても美味しくご飯が進みますが、一度濃い味を覚えてしまうと、薄味に戻すのは簡単ではありません。特に幼少期は味覚のベースが作られる時期ですので、お子さんを含めて家族みんなで減塩を意識しましょう。
※子どもの食塩摂取目標量は大人の約半分です。

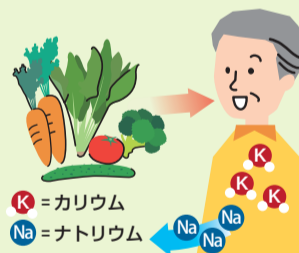
熱中症予防との関係

食塩は熱中症対策に欠かせないミネラル。しかし、先のグラフからも分かるように、私たちは日頃から塩分をとり過ぎているため、夏場でもとり過ぎないことが大切です。ポイントは「その日の活動状況に応じて量を調整すること」「塩分と一緒に水分も摂取すること」。最近は便利な塩分補給タブレットも市販されていますが、美味しく食べて食べ過ぎることがあるので要注意です。

おすすめの減塩方法はありますか?

野菜からカリウムを摂取

塩分をとり過ぎないためには、何より日頃の心がけが大切。そこで心強い味方となるのが野菜です。理由は「塩分の排出を促進するカリウムを多く含んでいる」ためです。カリウムは野菜のほか、果物や海藻類にも含まれているので、積極的に摂取を。また、汁物であれば野菜をたっぷり使用することで汁の比重が小さくなり、トータルとしての塩分摂取量を減らすことができます。



K = カリウム

Na = ナトリウム

多彩な味付けで楽しく減塩

出汁やスパイスのほか、ごま油やカレー粉といった香りを活かした味付けも減塩のコツ。例えば、みそ汁に酒粕を入れることで旨味がアップし、使用するみそが通常の2/3程度に。塩以外の味付けのアレンジも減塩に役立ちます。また、減塩だけにこだわりのではなく、三大栄養素の一つながらも不足しがちなタンパク質もバランスよく摂取し、健康長寿をめざしましょう。「食生活を大幅に変えないと…」と難しく考えるのではなく、まずは「いつもの食事に野菜を足す」という意識で、無理のない減塩生活を心がけてください。楽しみながら続けることが大切です。

大阪成蹊短期大学(栄養学科)
学生による「食育ポスター展」を開催!

場所 区役所 1階 ロビー
期間 6月中

野菜たっぷり減塩について
8面で紹介しています。ぜひご覧ください。

6月号 目次

特集

6月は食育月間です
「へらそう塩 たべよう野菜」 1
「野菜たっぷり減塩」 8

東淀川区からの情報・お知らせ 2・4
大阪市民のみなさんへ 5・7

【区の面積】13.27km²
【区の人口】176,440人
【区の世帯数】103,112世帯
(令和6年5月1日現在推計)



発行 東淀川区役所

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4
区役所代表 ☎06-4809-9986 ☎06-6327-1920
各記事についての問合せは、各問合せ先をお願いします。



東淀川区
ホームページ
東淀川区役所



LINE
大阪市LINE
(ライン)



X
(旧Twitter)



YouTube
(ユーチューブ)



Facebook
(フェイスブック)



■広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、東淀川区が推奨するものではありません。

▶開庁時間 [平日]9:00~17:30 [金曜日]19:00まで延長(区役所出張所を除く一部窓口) [23日(日)]9:00~17:30(区役所出張所を除く一部窓口)
※月曜などの休み明けは混雑します。毎週金曜の延長窓口などもご利用ください。 ☎総務 3階31番 ☎06-4809-9625