



給食だより 12月号

令和5年12月
和歌山盲学校

食品に含まれる塩分はどのくらい？



みなさんは上の食品の中で1番塩分が多い食品はどれだと思いますか？

塩分はさまざまな食品に含まれています。学校給食では1人1回あたりの食塩摂取量は2.5g未満（1日に必要な量の1/3）と決められています。

塩分は体にとって必要な栄養素ですが、取り過ぎると、高血圧やがんなどの生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。

食品の塩分量を知って食べる量や組み合わせを工夫し、塩分の少ない食生活を心がけるようにしましょう。

えんぶん と す ふせ くふう 塩分の取り過ぎを防ぐ工夫



しょうゆやソースを
かけすぎない



げんえんちょうみりょう げんえんしょくひん つか
減塩調味料や減塩食品を使う



えんぶん おお るい のこ
塩分が多いめん類のスープは残す



えんぶん おお しょくひん
塩分が多い食品を
くあ
組み合わせない

いがい おお すし えんぶん 意外と多いお寿司の塩分！



お寿司を食べた後で、のどが渴いた経験はありませんか？

お寿司の塩分量は8貫で3.7g程度と意外と塩分が多く

含まれています。お寿司に使用している酢飯は酸っぱいので塩分が含まれていないと思われがちですが、酢をきかせるために塩が入っています。お寿司を食べた

ときは他の2食で塩分を調整するといいです。

それぞれの食品の塩分量

<p>カップ焼きそば</p> <p>5.9g</p>	<p>ピザ</p> <p>3.2g</p>	<p>牛丼</p> <p>3.1g</p>	<p>おにぎり</p> <p>1.3g</p>	<p>ポテトチップス</p> <p>0.5g</p>
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------------