

体に必要な食塩量について知ろう

食塩は、体を流れる血の量を調整するなどはたらきをもち、おもに調味料からとっています。足りなくても、とりすぎても体に影響が出てしまいますが、今の日本の食生活ではとりすぎていることの方が多く、とりすぎによる体の影響が問題となっています。

食塩をとりすぎると、体はどうなるの？

血管を流れる血の量がふえて「高血圧」という状態になり、全身に血液を送る心臓や血管に負担をかけてしまいます。年をとるとつれ血管はかたくなっていくため、高血圧になると、将来、血管がこわれてしまう危険が大きくなります。このように、食事などの生活習慣が原因でなる病気を「生活習慣病」といいます。



食塩のとりすぎを防ぐためには？

料理は「濃い味」＝「おいしさ」とは限りません。食べ物の旨味や風味などが濃い味付けによって感じられなくなり、その味が舌がなれてしまいます。例えば、麺類の汁はみそ汁などの汁物よりも濃い目に味付けされているので、汁を飲むことによって体に必要な量よりも多い食塩をとってしまいます。そのため、食塩のとりすぎを防ぐためには、給食でも、うどんやラーメンの汁をできるだけ飲みほさないようにすると良いです。



目標の食塩量について

小学校1～4年生

小学校5～6年生と中学生

2.0 グラム



2.5 グラム



もともと体に必要な食塩量は1食あたり約0.5グラムととても少なく、味付けが難しいため、この数字にすることを目標としています。

汁を飲むと…食塩量約4.0グラム

汁を残すと…食塩量約1.6グラム



汁を飲むか飲まないかで、口に入る食塩量が大きく変わります！

