



2学期がスタートしました。まだまだ暑い時期ですが、しっかり睡眠としっかり朝ごはん  
で体調を整え、学校行事が多い2学期を元気に楽しく過ごしましょう。

さて、皆さんは「9月分の学校給食献立表」に目を通されて、「食塩相当量」が記述され  
ていることをお気づきでしょうか？

## 減塩トピックス1

### 自分の未来の健康を守る“減塩”は世界の目標

世界全体の生活習慣病予防策として行動目標が立てられています。  
生活習慣病予防策として一番重要な課題は、「たばこを吸わないこと」→「禁煙するこ  
と」で、「減塩」は二番目の重要な課題になっています。

- 1 禁煙
- 2 減塩
- 3 肥満、不健康な食事、運動不足
- 4 有害飲酒
- 5 心血管系疾患の薬（リスク低下のための利用）



\*「生活習慣病に関する国際連合学識者会議、2011年9月、和訳：東京大学大学院教授 佐々木 敏

## 減塩トピックス2

### 柳井市健康づくり計画

おいしい たのしい 元気やない  
健康づくりの主役はあなたです！



#### <重点目標>

☆ 食育  
☆ 歯科疾患予防  
☆ 高血圧予防



収縮期血圧140mmHg以上又は  
拡張期血圧90mmHg以上

市民の血圧の高い該当者数と山口県全体との比較  
(山口県を100とした場合)

平成24年度に柳井市が「柳井市健康づくり計画」を策定した  
当初血圧が高い人の割合は26.3%でしたが、平成30年度は  
30.0%と増加し、目標値の25%から遠ざかっています。

また、柳井市は山口県全体と比較しても「血圧が高い成人」  
が多いという結果があります。

このことから、子どもだけでなく大人も含めた柳井市全体  
で薄味の食事に慣れる必要があります。



減塩トピックス1、2からも、健康を守るためには薄味の食事に慣れることが大事です。

学校給食でも、今年4月に改正された「学校給食摂取基準」から、一食あたりの基準値がナトリウム(食塩相当量)は6~7歳児(低学年)で1.5g未満、10~11歳児(中学年)は2g未満に引き下げられました。

改正により、学校給食でもさらに減塩することが求められました。

そして、食べる側の児童生徒にも「減塩」することの大切さを指導し、給食だけでなく家での食事でも「減塩」の食事を食べる習慣を身に付けさせることを求められているということになります。

## ♥ 子どもの舌(味覚)を変えるのは“家庭” ♥

大半の児童生徒は、家でも食事を食べさせてもらっている側であり、一緒に食卓を囲んでおられるご家族が薄味を心がけた料理を作り、「これにはしょうゆをかけないで食べる」「こっちは味が付いているから、味が付いてなくても一緒に食べたらおいしいね」というように「減塩」を意識する習慣を身に付け、家庭でも濃い味に慣れた舌(味覚)を薄味でもおいしく食べられるよう慣らしていくことが求められているということになります。

当センターの栄養教諭は、給食が児童生徒の家庭での食事の見本となるよう献立や味付け、調理などの工夫をしています。

児童生徒の皆さんには、「学校給食献立表」に記載してある一食当たりの「食塩相当量」を見ていただき、献立内容(料理の組合せ)と「食塩相当量」の数値にどんな関係があるか、給食を食べながら「減塩献立の工夫点」を考え食べて欲しいと思っています。



給食で、未来の健康を守る食べ方を考え、自分の食生活に活かして欲しいです。

◆ 栄養教諭が頑張っていることを少しでもご紹介いたします！ ◆

「主食」がごはんとパンという違いだけでも「食塩相当量」は違います。ごはんとパンのどちらの「食塩相当量」が多いか？

こたえ

パンの方が「食塩相当量」が多いです。パンは、パンだけでおいしく食べられるように味付けがされています。なので、パンの日の「大おかず」は味付けを薄くしています。給食では、おかずや揚げ物、パンを付けることで少ないのも「食塩相当量」が多くなるか。

児童生徒の好きな料理のわかめごはん、ラーメン、スパゲティ、揚げギョーザ、さばのみそ煮、カレーライスなどの料理に含まれる「食塩相当量」は多いか、少ないか？

こたえ

残食量が少ない料理のこぼれ汁、わかめごはん、カレーライスなどの味が付いた加工食品やキーマン、ハンバーグなどの加工食品は「食塩相当量」が多い料理です。味付けは、薄味でもおいしく食べられる「大おかず」を使用します。味付けが濃い加工食品を使用する時は、薄味でもおいしく食べられる「大おかず」を使った料理や味付けなしでもおいしく食べられる料理を組み合わせると、中調味が美味しく食べられるようになります。

減塩

