

7月 給食だより

えんぶん 塩分について

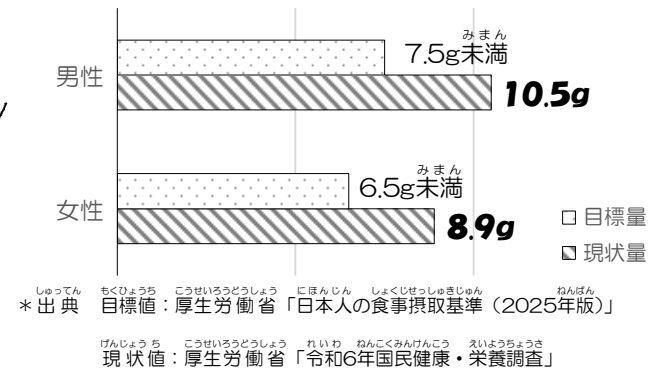
れいわ ねん がつ にち
令和8年6月30日
りくべつちようきゆうしょく
陸別町 給食センター

えんぶん 塩分（ナトリウム）は、しょくえん 食塩などの調味料やかこうしょくひん 加工食品に多く含まれています。たいない 体内の水分を調整し、きんにく 筋肉やないぞう 内臓の働きをせいじょう 正常に保つ
などせいめいかつどう 生命活動を維持するためにいじ 欠かせないえいようそ 栄養素です。しかし、とりすぎるとからだ 体に負担がかかり、せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病の発症やじゅうしょう 重症化を引き起
こしやすくなってしまう。

ナトリウムは、だんじょ 男女ともにとり
すぎのけいこう 傾向があります。しょうらい 将来にわ
たってけんこう 健康な生活を送るために
も、こ 子どもの頃からげんえん 減塩をこころ 心がけ
るひつよう 必要があります。



【1日のナトリウム（食塩相当量）摂取量】



えんぶん 塩分のとりすぎをよぼう 予防するために…

しるもの 汁物にちゅうい 注意

めんるい 類の汁やスープにはおほく 多くのえんぶん 塩分が含まれてい
るため、さいご 最後まで飲み切らないようにしましょう。み
そ汁などのしるもの 汁物はく 具たくさんにすることでしる 汁を
へ 減らすことができます。



えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示にちゅうもく 注目

かこうしょくひん 加工食品（ね 練り物、ハム・ソーセージなど）やスー
パー・コンビニのお惣菜にはめ 目に見えないえんぶん 塩分がほく 多く含
まれています。えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示をかくにん 確認してみましょう。



しょくひん 食品のにおい 香りやふうみ 風味を生かす



すこ 少し味がたりないときは、えんぶん 塩分が入っていない調味料
（す 酢・こしょう しょうが・カレー粉など）、かうみやさい 香味野菜（しょうが・
にんにく しょうがなど）、だし 出汁などを利用してみましょう。

げんえんしょくひん 減塩食品・げんえん 減塩調味料をかつよう 活用



「えんぶん 塩分ひかえめ」、「げんえん 減塩」などと書かれている食品は、
しょくえん 食塩のりょう 量をへ 減らしてつく 作られています。ちようみりよう 調味料もげんえん 減塩し
うゆやげんえん 減塩みそなどをかつよう 活用してみましょう。

《ナトリウムをはいしゅつ 排出しやすくするえいようそ 栄養素》

カリウムは、とりすぎたナトリウムをはいしゅつ 排出しやすくするはたら 働きがあります。

いろいろなしょくひん 食品に含まれていますが、やさい 野菜やいも、くだもの 果物などのしょくぶつせいしょくひん 植物性食品
にほく 多く含まれているので、せっきよくてき 積極的にとりましょう。

