

なぜ子供の頃が大事なの? (令和4年7月)

ページ番号1019513 | 更新日 2022年10月21日



子供の頃に「適切な食塩摂取の習慣」を身につけられるよう、吹田市と国立循環器病研究センター（国循）の「かるしおプロジェクト」が連携し、子ども親も楽しく学べる食育を実施します！

食塩を控えてもおいしさはそのまま！給食メニューのアレンジ

かるしおの考え方を取り入れた給食メニューを令和5年3月～提供します！



子供の学びで親も変わる！家庭での気づきにつながる働きかけ

「もっと知りたい!」を引き出す工夫を凝らした楽しいコラムの発信や学びの機会を作ります！

かるしおとは、国循が提供する「塩をかるく使っておいしさを引き出す」減塩の新しい考え方を、



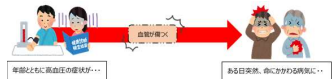
なぜ子供の頃が大事なの?

子供の頃に濃い味の習慣が身につくと、大人になってからは変えにくい

濃い味のものに慣れてしまうと、薄味を受け入れにくくなってしまいます。そのため、味覚が形成される子供の頃に、日々の料理の味を通して、適切な食塩摂取の習慣を身につけていくことが大切です。

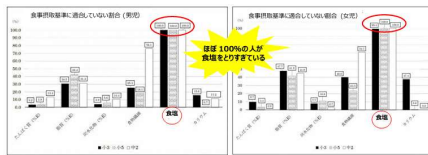
食塩をとりすぎるとどうなる?

食塩のとりすぎは高血圧の発症に影響します。そして、高血圧の状態が長く続くとうまくと血管に負担がかかり、心臓病や脳卒中、腎臓病など、命に関わる病気を招くことになってしまいます。吹田市でも40歳頃から高血圧の人が増える傾向にあるため、大人になって減塩の食生活に変えなくてもよいように、子供の頃から食塩のとりに気をつけましょう。



子供の食塩摂取の状況は?

日本の小中学生の食事状況調査（厚生労働科学研究・平成26年度実施）の結果から、習慣的に食物繊維の摂取が不足していることや、食塩や脂質をとり過ぎていることが分かっていました。



高血圧などの生活習慣病予防のために、子供の頃から「適切な食塩摂取の習慣」を身につけておく必要がある。そのため、「グルメな減塩! かるしお大作戦」では、給食と家庭の両方で楽しみながら学べる機会を作ります。



給食を通して子供たちに食の学びを



家庭では親子で楽しく学びながら減塩な食づくりを

吹田市×国循「グルメな減塩! かるしお大作戦」についてはこちらをご覧ください。「もっと知りたい!」楽しいコラムを掲載しています。

「グルメな減塩! かるしお大作戦」ページ



このページに関するお問い合わせ

健康医療部 健康まちづくり室
 〒564-0072 大阪府吹田市出口町19番2号 (吹田市立総合福祉センター5階)
 電話番号: 【総務・健康・健康づくり・DH・企画担当】 06-6384-2614
 ファクス番号: 06-6339-7075
[お問い合わせは専用フォームをご利用ください。](#)

親子でこんな習慣ついてない? (令和4年8月)

ページ番号1022046 | 更新日 2022年10月21日



親の口癖や行動がいつの間にか子供に移っていた...なんてことありませんか?

子供の行動は、近く大人の影響を受けやすいと言えます。食生活においても、家庭での大人の食べ方や習慣が、子供に影響しているかもしれません。ここでは、お寿司の食べ方を例に、親子で食塩をとりすぎている習慣がついていないかチェックしてみましょう!



あなたはどっち派?



親子で同じでしたか? では、それぞれの塩分量を見ましょう!



調理のためのベースデータ 第6版より

1食分(12貫)で比較すると...

少しつける場合



塩分量: 約2.6g (すし: 2.4g しょうゆ: 0.24g)

べったりつける場合



塩分量: 約4.4g (すし: 2.4g しょうゆ: 2.04g)

しょうゆのつけ方だけで塩分量がこれだけ変わります!!

ちなみに、吹田市の小学校給食では... (参考) 1食の食塩相当量は月平均で2.3g



1回の食事で食塩とりすぎでない?

このように何気ない習慣が、食塩のとりすぎにつながっているかもしれません。いつもの習慣で調味料を使うのではなく、自分がどのくらい味の味だどおいしいと感じるのか「味覚チェック」をしてみましょう!

親子で楽しくグルメな減塩! 味覚チェック!!

サラダやコロッケなど、ドレッシングやソースをかけて食べるもので試してみよう。

- 最初は、いつもより少なめの量の調味料をかける。
- 自分が満足できるか、よく味わってみる。

結果はいかがでしたか?

いつもより少ない調味料でおいしいと思った人は、「グルメな減塩」に近づきましたね。

食塩をとりすぎない習慣は、「親子と一緒に!」がガキ。子供のうちから、「食塩をとりすぎない習慣」の基礎を作りましょう。



この記事に関するアンケートを「吹田スタジアムフェスタ2022」（8月27日（土曜）開催）にて実施しました。
アンケート結果は次のリンク先をご覧ください。

[おすしを食べる時のしょうゆのつけ方「みそ」派？「べったり」派？（令和4年9月）](#)



今後は、「身近にある塩のお話」や、「旬の食材を味わう」等をテーマにコラムを発信していくよ！
毎月チェックしてみてね。

豆知識

塩味は温度によって味が変わる！？

汁物を食べた時、温かい時は「おいしい」と感じたのに、少し時間が経って冷めてから食べると塩辛く感じたことはありませんか？実は、食べ物の味は温度により、感じ方が異なるのです。
塩味は温度が低くなるほど強く感じます。



他にも、甘味は体温に近い35度くらいが一番強く感じ、苦味は低温から体温近くで強く、高温で弱く感じます。

このページに関するお問い合わせ

健康医療部 健康まちづくり室
〒564-0072 大阪府吹田市出口町19番2号（吹田市立総合福祉会館5階）
電話番号：【総務・健康・健康づくり・DH・企画担当】06-6384-2614
ファクス番号：06-6339-7075

[お問い合わせは専用フォームをご利用ください。](#)

表示 PC スマートフォン

[トップページ](#) > [健康・福祉](#) > [健康・医療](#) > [健康づくり](#) > [食に関する情報・取組](#)（[すいた食育ネット](#)） > [吹田市×国循「グルメな減塩！かるしお大作戦」](#) > 〈お楽しみ〉クイズ！わたしはだれでしょう？（令和4年10月）

〈お楽しみ〉クイズ！わたしはだれでしょう？（令和4年10月）

ページ番号1023501 更新日 2022年10月21日

2つのヒントから料理を当てよう！

「だし」というおいしいお汁をつかう料理だよ

そのまま食べると塩辛いものを溶かして味付けするよ



親子で一緒に考えてみてね！

こたえ



こたえは、「みそ汁」です！

みなさん、分かりましたか？

みそ汁は・・・

「だし」というおいしいお汁を使っています

「だし」はおいしいきのカギ！「だし」を使うと料理がとってもおいしくなります。

こんなものからとれるよ！



給食でも「だし」をとって、和食をはじめ、いろんな料理に使っているよ。

「だし」の味や香りが分かるかな？ぜひ味わって食べてみてね！

かつお節 こんぶ にぼし

そのまま食べると塩辛いものは「みそ」を溶かして味付けします

みそ汁の味付けに使う「みそ」は食塩を多く含んでいます。

そのままなると・・・とっても塩辛いですよ！

この塩から「みそ」を使わずに、おいしいみそ汁を作るには、うまみたっぷりの「だし」が重要。

うまみがしっかり効いていれば、「みそ」をたくさん使わなくてもいいから、食塩のとりすぎを防ぐことができるね！



おいしい「だし」を生かして、食塩をとりすぎないようにしよう！

おいしい「かつおだし」のとり方

材料

かつお節：30g
水：1.8L



作り方

1. 水を火にかけて、沸騰させる
2. かつお節を加えて火を止め、かつお節が沈むのを待つ
3. かつお節が沈んだら、箸で軽く混ぜる
4. キッチンペーパーなどを敷いたざるでこす
5. 完成！

吹田市×国循「グルメな減塩！かるしお大作戦」についてはこちらをご覧ください。

「もっと知りたい！」楽しいコラムを掲載していきます。

[吹田市×国循「グルメな減塩！かるしお大作戦」](#)



このページに関するお問い合わせ

表示 PC スマートフォン

[トップページ](#) > [健康・福祉](#) > [健康・医療](#) > [健康づくり](#) > [食に関する情報・取組](#)（[すいた食育ネット](#)） > [吹田市×国循「グルメな減塩！かるしお大作戦」](#) > 〈お楽しみ〉クイズ！食塩（しょくえん）が入っている食べ物はどれかな？（令和4年11月）

〈お楽しみ〉クイズ！食塩（しょくえん）が入っている食べ物はどれかな？（令和4年11月）

ページ番号1024279 更新日 2022年11月14日

「食塩」が入っている食べ物はどれかな？



食パン

ごはん

おすし

ポテトチップス

親子で一緒に考えてみてね！

こたえ



食パン

おすし

ポテトチップス

こたえは、食パン、おすし、ポテトチップスです！

みなさん、分かりましたか？

実は・・・塩からいと感じない食べ物にも「食塩」が入っているんです！



食パンにも食塩が入っているんだね

1枚に0.7gも入っているなんてびっくり！！



ちなみに・・・おすしは、ごはんの部分（酢飯）に食塩が含まれています。

にぎり寿司1個分のごはん(15g)
食塩0.1g



10貫食べると
ごはんだけで
食塩1.0g

お買い物をする時は、「栄養成分表示」をチェック！

食品のパッケージには健康づくりに役立つ栄養成分の量が表示されています。

買い物する時は、「栄養成分表示」を見る習慣をつけよう！

食塩の量は、「食塩相当量」をチェック！



食塩はここを
チェック！

1日の食塩摂取の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～49	7.5g未満	6.5g未満
50～64	7.5g未満	7.0g未満
65～74	8.0g未満	7.0g未満



知らないうちに食塩をとりすぎているかも・・・！？

吹田市×国循「グルメな減塩！かるしお大作戦」についてはこちらをご覧ください。

「もっと知りたい！」楽しいコラムを掲載していきます。

[吹田市×国循「グルメな減塩！かるしお大作戦」](#)



このページに関するお問い合わせ

健康医療部 健康まづくり室
〒564-0072 大阪府吹田市出口町19番2号（吹田市立総合福祉会館5階）
電話番号：【総務・健康・健康づくり・DH・企画担当】06-6384-2614
ファクス番号：06-6339-7075
[お問い合わせは専用フォームをご利用ください。](#)

[トップページ](#) > [健康・福祉](#) > [健康・医療](#) > [健康づくり](#) > [食に関する情報・取組](#)（[すいた食育ネット](#)） > [吹田市×国循「グルメな減塩！かるしお大作戦」](#) > [食べ物のおいしさが分かるかな？（令和5年1月）](#)

食べ物のおいしさが分かるかな？（令和5年1月）

ページ番号1025141 更新日 2023年1月11日



今回のテーマは「野菜」。

野菜には、1年で1番おいしい時期＝旬（しゅん）があります。

お店に行くと、1年中季節に関係なく売られていますが、実は食べる時期でおいしさが全然違うんです！

みなさんは普段、旬のおいしさをよく味わって食べていますか？

今回は、野菜のおいしさを味わってもらうために、冬が旬の「ほうれん草くん」にお話ししてもらいます。

では、ほうれん草くん、お願いします！

ほうれん草くんからのお話



ほうれん草くん

こんにちは、僕はほうれん草。

みんな僕のこと好き？

中には、苦いから嫌だという人もいるんじゃないかな？

でも、冬の時期の僕はとってもあまくておいしんだよ！

僕のことをもっと好きになってもらえるように、そのヒミツを教えるよ。

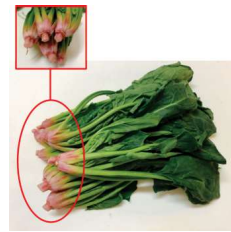
あまさのヒミツって？



僕たちほうれん草は、冬の寒さから身を守るために、

「あまみ」の成分を体に蓄える性質があるんだよ。

赤い根っこの部分もあまいから捨てずに食べてね！



おいしい食べ方は？



ナムルやごま和えにすると、シンプルにあまみを味わえるよ。



僕のがまだちょっと苦手な子は、おみそ汁に入ると食べやすくなるよ！

色々な食べ方で試してみてね。

みんな、僕のことを分かってくれたかな？



ほうれん草くん

旬の時期にいっぱい食べてくれると嬉しいな！

その時に、とっても大事なことがあるんだ。

それは・・・

よく味わって食べること！

あまい？ちょっとにがい？みんなはどう感じるかな？

そんな風に味わって食べてくれると、僕たちはとってもうれしいよ。もっとみんなと仲良くなりたいな～。

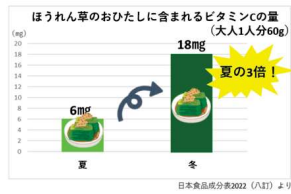
料理の味付けは、控えめにするのがポイント！

そうすることで、食塩のとりすぎも防げるよ。

豆知識

旬の時期は栄養もたっぷり

冬のほうれん草は、夏に比べてビタミンCがなんと3倍！



ビタミンCには
鉄分の吸収を助ける
はたらきがあります

また、季節に関係なく、野菜にはカリウムという栄養素が多く含まれています。

カリウムは、**とりすぎた塩分を体外に排出**してくれますよ。



旬の時期に食べると良いことがいっぱい！
僕たち食べ物のことを知って、もっと仲良しになろう！

このページに関するお問い合わせ

健康医療部 健康まづくり室
〒564-0072 大阪府吹田市出口町19番2号 (吹田市立総合福祉会館5階)
電話番号: 【総務・健康・健康づくり・DH・企画担当】06-6384-2614
ファクス番号: 06-6339-7075

[お問い合わせは専用フォームをご利用ください。](#)