



か る し お チャレンジ!

ステップ1 テーマを選んでチャレンジ!

5つの中からチャレンジするテーマを選ぼう! (5年生は2つ以上、6年生は3つ以上)

★チャレンジするテーマを選んだら「チャレンジ!」とかかれた丸をぬろう。

★チャレンジしたあとは、「たっせい!」のハートをがんばった分だけぬろう。

(「とてもがんばった」は3つ、「がんばった」は2つ、「もうすこしがんばれた」は1つ)

- 1**  ちょうみりょう 調味料のかけすぎ、つけすぎに気をつける き
な えら ねんせい いじょう ねんせい いじょう
ま
 <ソースやしょうゆにも食塩が含まれているよ>

チャレンジ! たっせい!
 
- 2**  めんるい しる の 麺類の汁の飲みすぎに気をつける き
えら
 <ラーメンやうどんの汁には食塩がたくさん含まれているよ>

チャレンジ! たっせい!
 
- 3**  あじ た 味わって食べる
あじ いしき た
 <どんな味がするのか意識しながら食べるようにしよう>

チャレンジ! たっせい!
 
- 4**  やさい くだもの かい 野菜・果物・海そうをしっかりと食べる た
えら
 <とりすぎた食塩を体の外に出してくれるので好き嫌いせずに食べよう>

チャレンジ! たっせい!
 
- 5**  えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示をチェックする
た もの ふくろ か しよくえん りよう しよくえん そうとうりよう み
 <食べ物の袋に書かれている食塩の量(食塩相当量)を見てみよう>

チャレンジ! たっせい!
 

ステップ2 チャレンジしてみてどうだったかな?



チャレンジで感じたこと、特に頑張ったことを具体的に書いてみよう!



おうちの人に感想を書いてもらおう! (保護者の方は、お子さんが取り組む姿を見て思ったことを書いてください)

保護者のみなさまへ



吹田市と国立循環器病研究センターでは、子供の頃に健全な食習慣を形成し、生涯にわたり食塩をとり過ぎない望ましい食生活を実践していくための基礎を身につけることを目的とした取組『かるしお大作戦』を実施しました。(令和4年度～令和6年度)

本取組の一つとして、お子さん自身が減塩に関するテーマを選び、学校や家庭でチャレンジしていただく『かるしおチャレンジ』というプログラムを作成しました。

お子さんがチャレンジする様子を見守りながら、ご家族のみなさまの健康を考えるきっかけにしていただければ幸いです。



(かるしお大作戦の取組についてはこちらからご覧ください)

<ご家庭での減塩について>

日本人の食塩摂取量のうち、約7割が調味料からの摂取といわれています。ご家庭で料理をされる際には、調味料の使用量を控え、昆布やかつおからとるだしを使うことで、おいしく減塩をすることができます。また、しょうゆをポン酢に変えるなど、使う調味料を変えてみるのもよい方法です。

調味料に含まれる食塩の量については、下表を参考にしてください。

調味料等の食塩相当量一覧

食塩相当量	0g	0.2g	0.4g	0.6g	0.8g	1.0g	1.2g	1.4g	1.6g
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 小さじ1の (5ml) 食塩相当量 </div>	● マヨネーズ 0.1g	● トマトケチャップ 0.2g	● 甘みそ (西京みそ) 0.4g	● ウスターソース 0.5g	● 淡色辛みそ (信州みそなど) 0.7g	● こいくちしょうゆ 0.9g	● 顆粒和風だし 1.2g	● 顆粒スープだし (洋風) 1.5g	
	● こんぶだし 0g		● ぼん酢 0.4g	● オイスターソース 0.7g					
	● かつおだし 0g		● 中濃ソース 0.4g						

塩小さじ1は6gです!

※食塩相当量0.01g未満は0として表示しています。
 【参考】小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml
 料理の味を確認しながら、少量ずつ調味料を足すことが減塩につながります。調味料の使いすぎに注意しましょう。