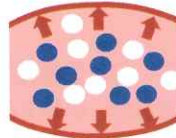
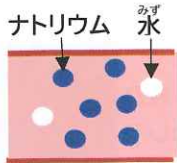


～子どものための栄養だより～ 「塩分」のとりすぎに注意しましょう！



「塩分」をとりすぎるとどうなるの？



- ① 血液の中のナトリウムが増える
- ② ナトリウムの量をうすめるために水分の量も増える
- ③ 血管のかべに強い力がかけられ、血圧があがる
- ④ 脳や心臓、腎臓などの病気になるやすくなる

「塩分」は体の健康を保つためになくてはならないものですが、とりすぎると体に悪い影響がでます！

どれくらい「塩分」をとればいいのか？

【1日にとってもいい塩分量 (g)】

	男子	女子
3～5(歳)	3.5より少ない	
6～7(歳)	4.5より少ない	
8～9(歳)	5.0より少ない	
10～11(歳)	6.0より少ない	
12～14(歳)	7.0より少ない	6.5より少ない
15以上(歳)	7.5より少ない	

引用：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)食塩相当量」

日本人は、世界と比べて「塩分」をとりすぎています。(WHO:成人の食塩摂取の目標量は5g未満/日)
 子どものころから濃い味に慣れてしまうと、うすい味つけの食べ物が物足りなくなり、濃い味の食べ物でないと満足できないようになります。
 すると、どんどん塩分量は増えていくので、気をつけるようにしましょう。



「塩分」をへらすには？



ラーメンやうどんなどのめん類の汁は飲まないで残しましょう。



しょうゆやソースなどの調味料はかけすぎないようにしましょう。



食べすぎに注意し、おやつなどの量は決めて食べましょう。

ウインナー、ハム、ちくわなどの加工食品、つけ物やつくだ煮などは塩分が多いので注意が必要です。

野菜、果物、豆、海そう、イモを食べましょう。

これらの食品には、体の中でのよぶんな塩分を体の外に出す働きのあるカリウムが多く含まれています。



今月の音だより ～「ジングルベル」

12月といえば、クリスマス、クリスマスの歌といえば、「ジングルベル」、「きよしこの夜」が代表的ですね。

「ジングルベル」は、日本語の歌詞が3種類あるそうで、今回、音羽たかし作詞の分にしました。

ゆきをけり のやまこえて すべりゆく かるいぞり うたごえも たからかに 心もはずむよ そりのあそび オー
 ジングルベル ジングルベル すずかなる きょうもたのしい そりのあそび オー！
 ジングルベル ジングルベル すずかなる さあさ 行こうよ そりのあそび



(By 桜餅 Duo ☆)