



# 2月給食だより



## 大豆のよさを見直そう!

北空知圏学校給食センター

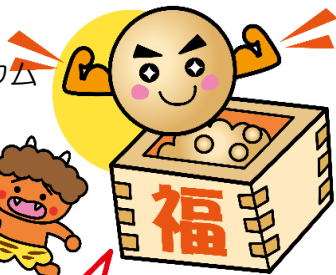


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「燻の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



## 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄・貧血予防
- カルシウム・マグネシウム
  - 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1
  - 疲労回復効果
- 食物繊維・便秘予防
- 大豆イソフラボン
  - 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖
  - 便秘予防
- サポニン・レシチン
  - コレステロール低下
  - 高血圧予防



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

## 塩分を取り過ぎると体はどうなるの?

**のどが渇く**

体の塩分濃度は、0.9%を維持しているため、塩分を取り過ぎるとのどが渇き、たくさん水を飲んで薄めようとします。

**血圧が上がる**

体の塩分濃度を薄くするために、水分(汗や尿)の排出が抑えられます。血液に水分を多く取り込もうとするため、血液量が増え、血圧が高くなります。

**体がむくむ**

水分を多く取り込んだ体は、パンパンにむくみます。

**肥満になる**

塩辛いものを食べると、ついごはんをたくさん食べてしまい、肥満の原因になります。

## 塩分の取り過ぎが原因で将来なりやすい病気

血管の病気  
(心臓病や脳血管疾患)

腎臓の病気  
(腎不全)

胃の病気  
(胃がん)

他にも塩分の取り過ぎから、生活習慣病や様々な病気になるリスクが上がります。

## 減塩を意識していますか?



食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

|        | 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歳以上  | 7.5g未満 | 6.5g未満 |

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」  
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

◎小学校 中学年を基準に献立作成  
1食 2g未満を基準とする。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

2月18日(金) ごはん・ぎゅうにゅう・すいとんじる・やさいコロッケ・もやしのおひたし



## ここが減塩のポイント!

- すいとん汁は、先に油でごぼうを炒めることで、香ばしさが増し、鰹だしの風味が薄味にする。
- もやしのおひたしは、隠し味程度の三温糖を入れ、削り節の鰹の風味を生かし醤油の塩分を抑える。
- 野菜コロッケは、その物の素材を味わうため、醤油、ソース等は不要。

## 減塩の工夫

うま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

麺類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない

減塩の効果は、家族の健康を様々な病気のリスクから守ることができ、過食を防ぎ、肥満になりにくくします。子どもの頃に食べた料理は、記憶に残り、大人になって自分で調理するようになってからも、その味は受け継がれていきます。本来の素材の味を覚え、毎日の食事の積み重ねが大切かと思えます。ご家庭でも減塩生活を心がけ、未来の子どもの健康づくりに役立ててほしいと思います。

