

知っていますか？ 食塩のとりすぎ問題

～身近な栄養のおはなし～

食塩のとりすぎ問題って
なんだろう？



食塩の量は
どうやったら減らせる？



食塩はどのくらい
とってもいいの？



日々の生活に身近な食塩。
あなたはどのくらい知っているかな？
食塩にくわしくなって、減塩^{げんえん}にチャレンジしてみよう！

※本教材の使用に当たり、申請いただいた活用機会等以外での無断使用や
ワークショップを実施する者以外への教材データの配付・共有は固く禁じます。

知っていますか？ 食塩のとりすぎ問題

～身近な栄養のおはなし～

食塩のとりすぎ問題って
なんだろう？



食塩の量は
どうやったら減らせる？



食塩はどのくらい
とっていいの？



日々の生活に身近な食塩。
あなたはどのくらい知っているかな？
食塩にくわしくなって、減塩^{げんえん}にチャレンジしてみよう！

食塩ってなんだろう？

海にやってきたよ！
食塩はどこに^{かく}隠れているかな？
食塩が^{かく}隠れていそうなものに○をしてみよう！

そるとくん

しおみちゃん

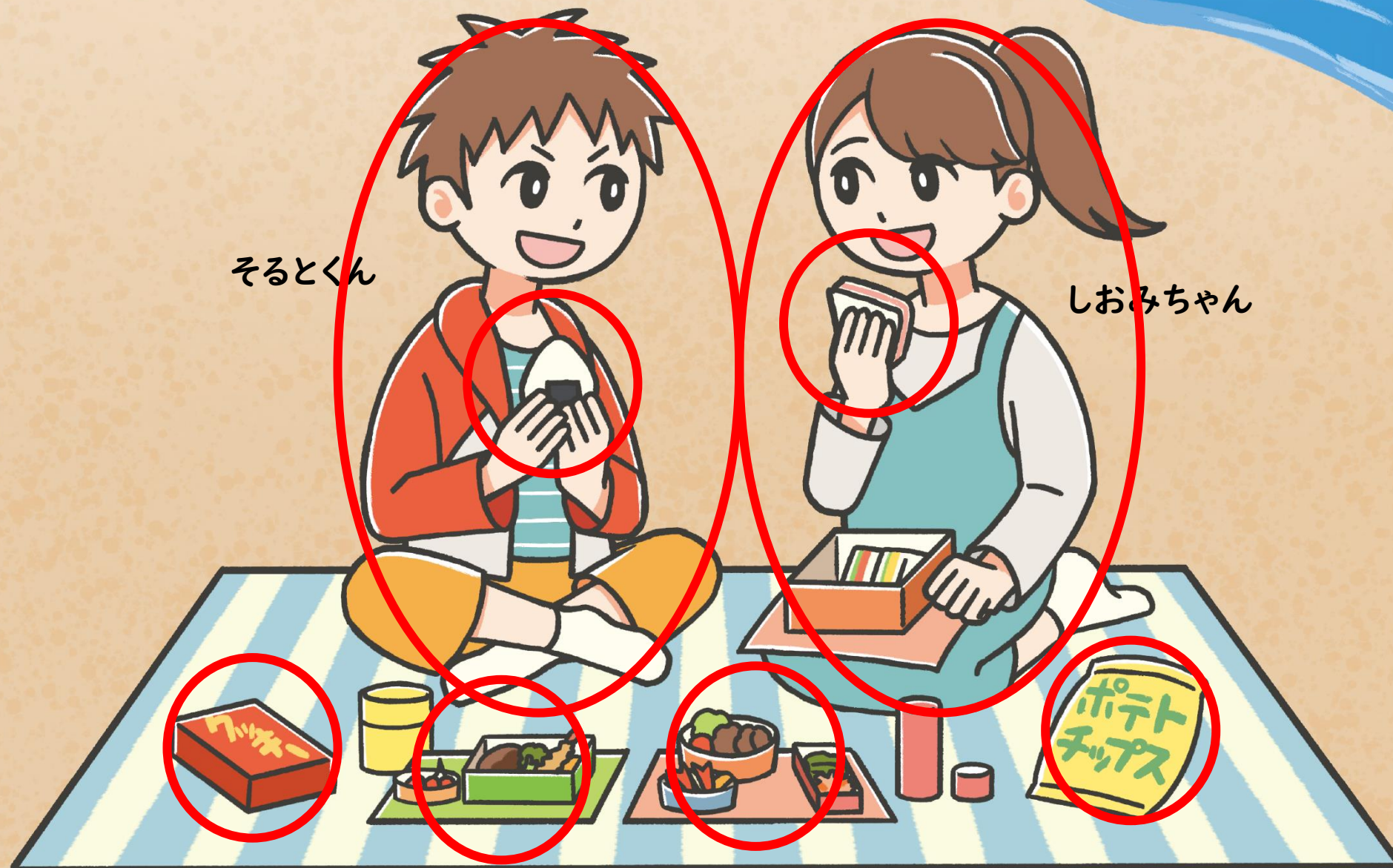


食塩ってなんだろう？

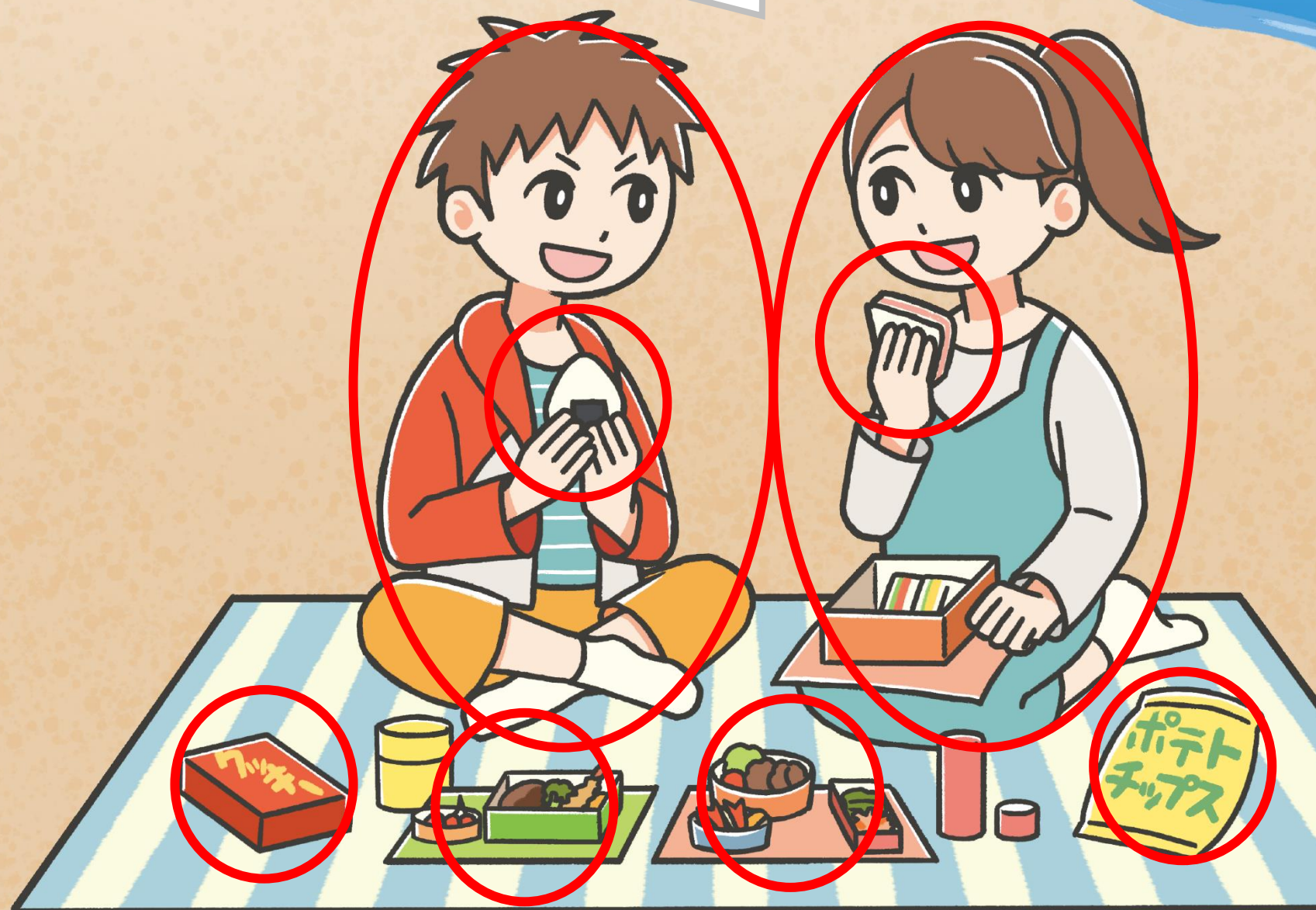
海にやってきたよ！
食塩はどこに隠れているかな？
食塩が隠れていそうなものに○をしてみよう！

そるとくん

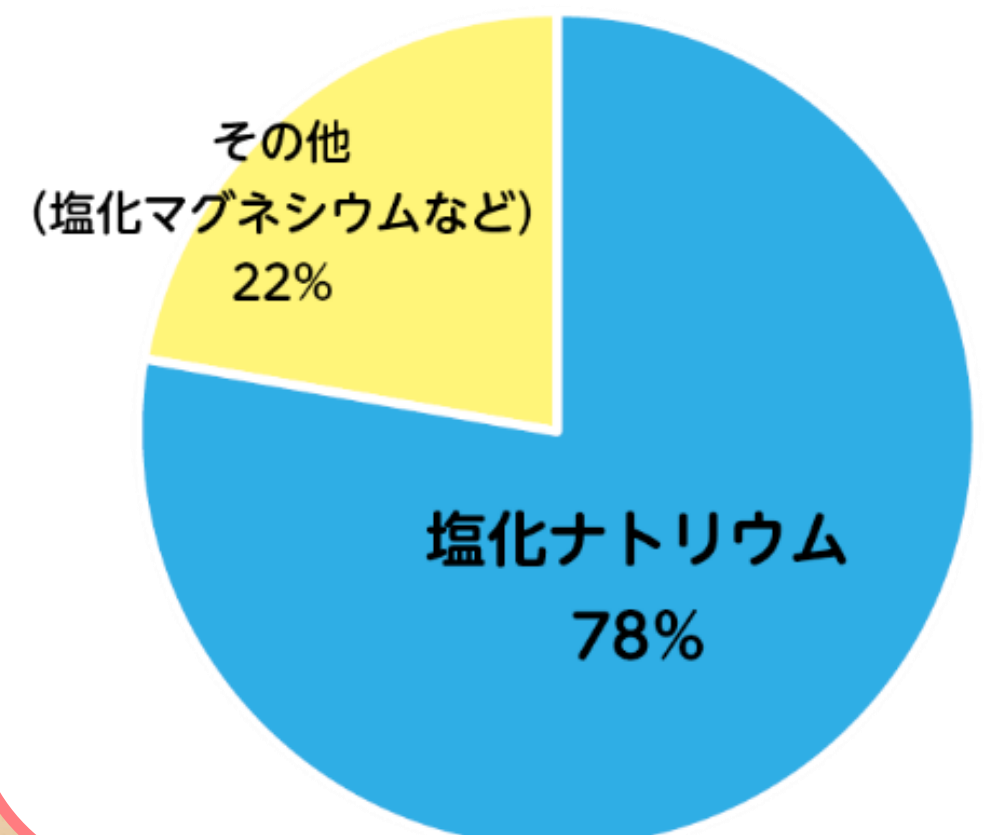
しおみちゃん



わたしたちの体の中や食べ物、
海水の中にも「塩」が^{かく}隠れているよ！

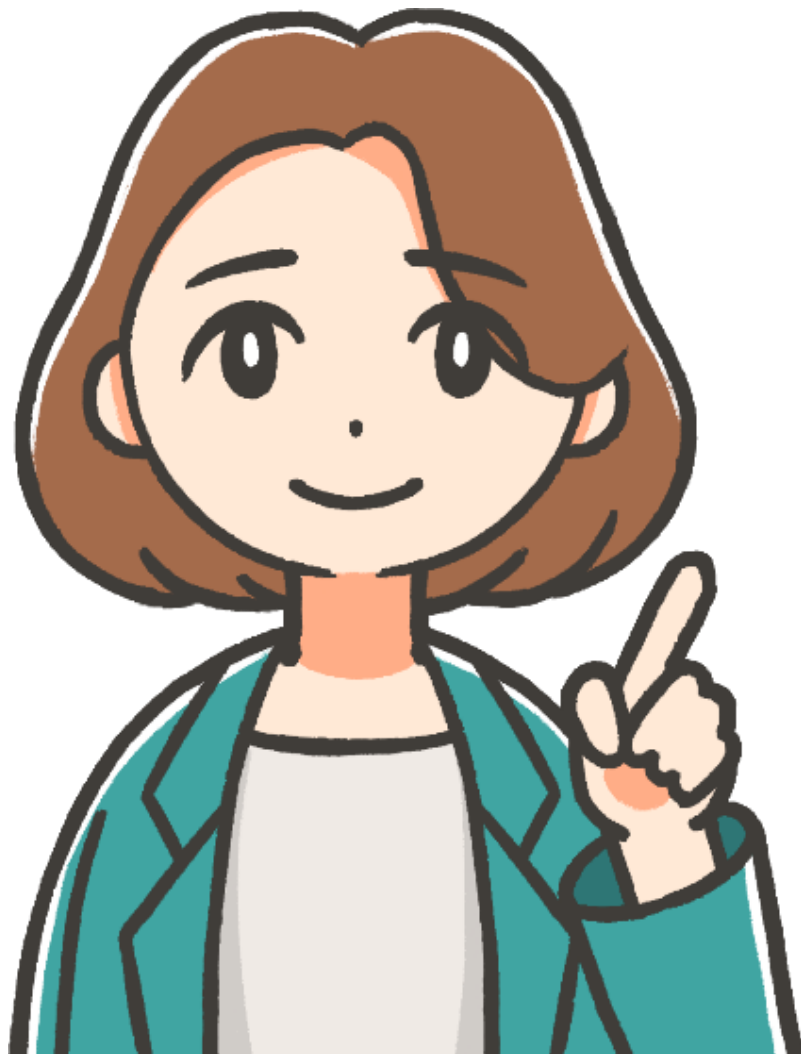


海水の塩の成分の割合^{わりあい}



今日は
「食塩(塩化ナトリウム)」

について学んで、食塩マスターになりましょう！



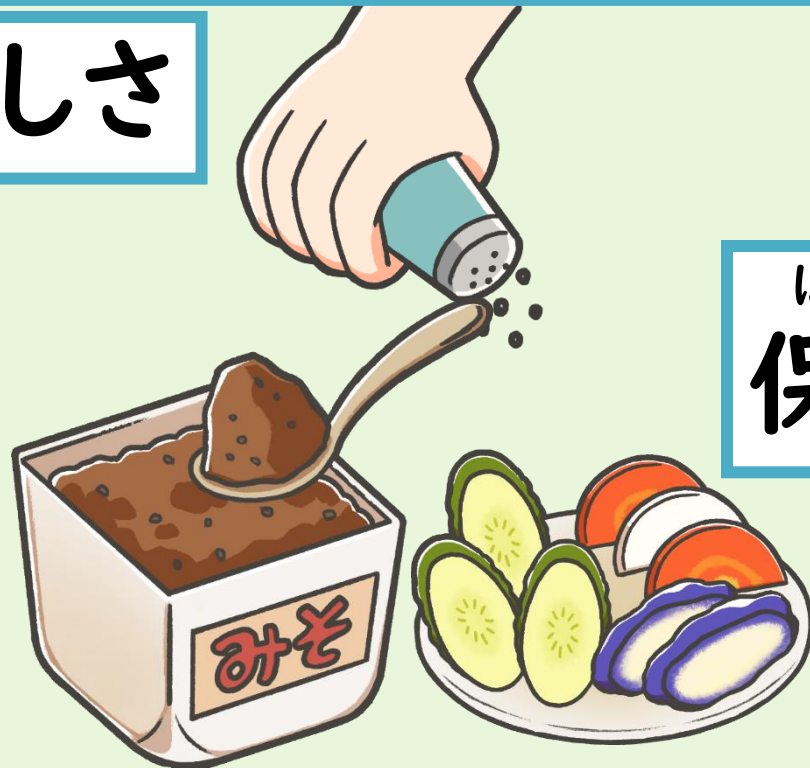
塩田先生

しょっぱいだけじゃない！食塩の果たす役割

料理をするときに食塩を使いますが、それには理由があります。
食塩が果たす役割を見ていきましょう。

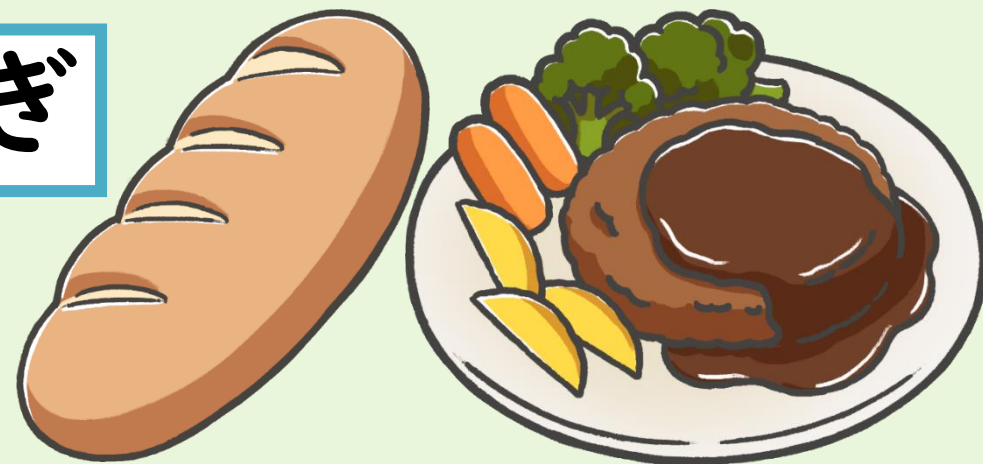
食品に対する役割

おいしさ

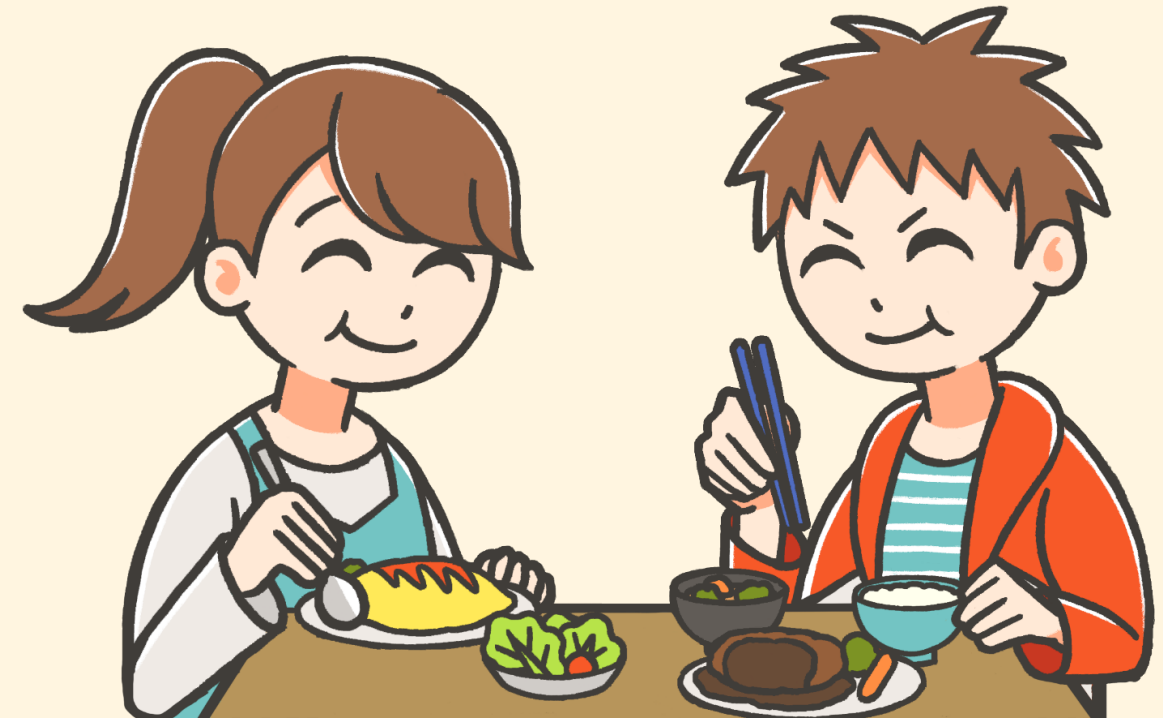


ほぞん
保存

つなぎ



体に対する役割



消化を助ける

けつえき いじ
血液の量の維持

でも食塩をとりすぎるのは良くないって
聞いたことがあるような・・・？



食塩のとりすぎにご用心！

体に欠かせない食塩ですが、とりすぎると体に負担がかかります。

けつあつ

血圧が高くなるメカニズム

①



食塩を大量にとる

②



のうど

けつえき

食塩濃度が高くなった血液を
調整するため水分を補給する

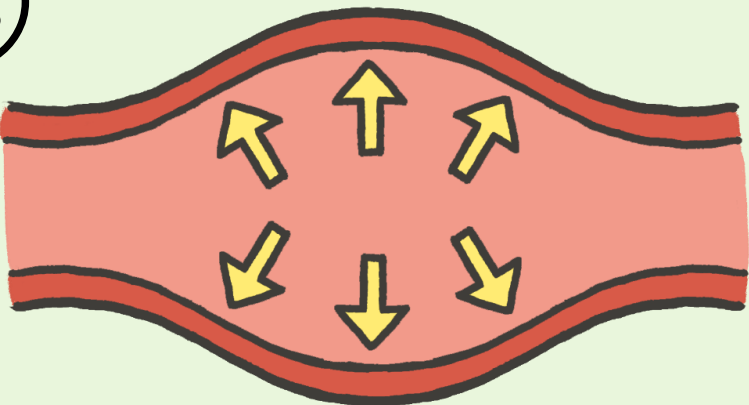
③



けつえき

血液量が多くなる

④



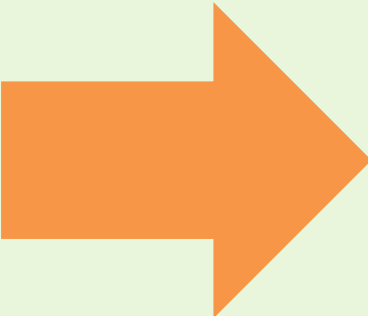
あつりよく

血管に対する圧力が高まる

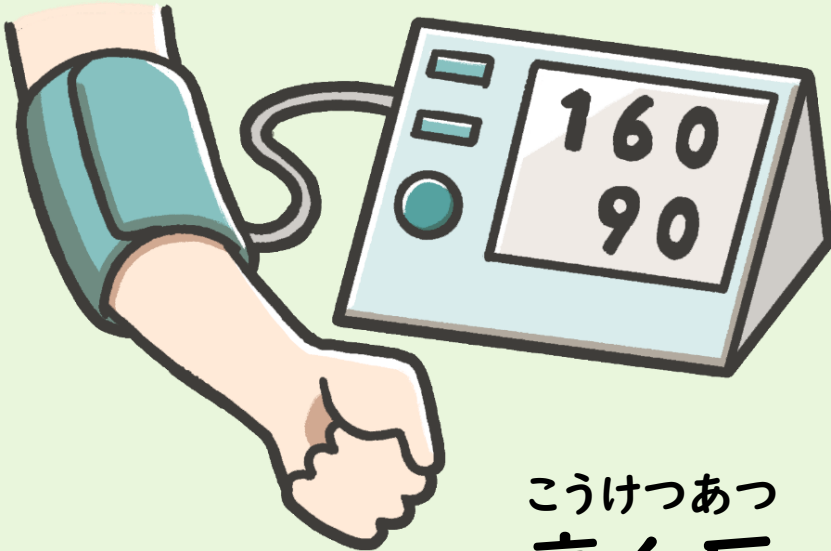
あつりよく

かべ

※圧力：血管の壁をおす力



あつりよく けつあつ
この圧力(血圧)が
せいじょう あたい
正常な値よりも
高いままだと・・・



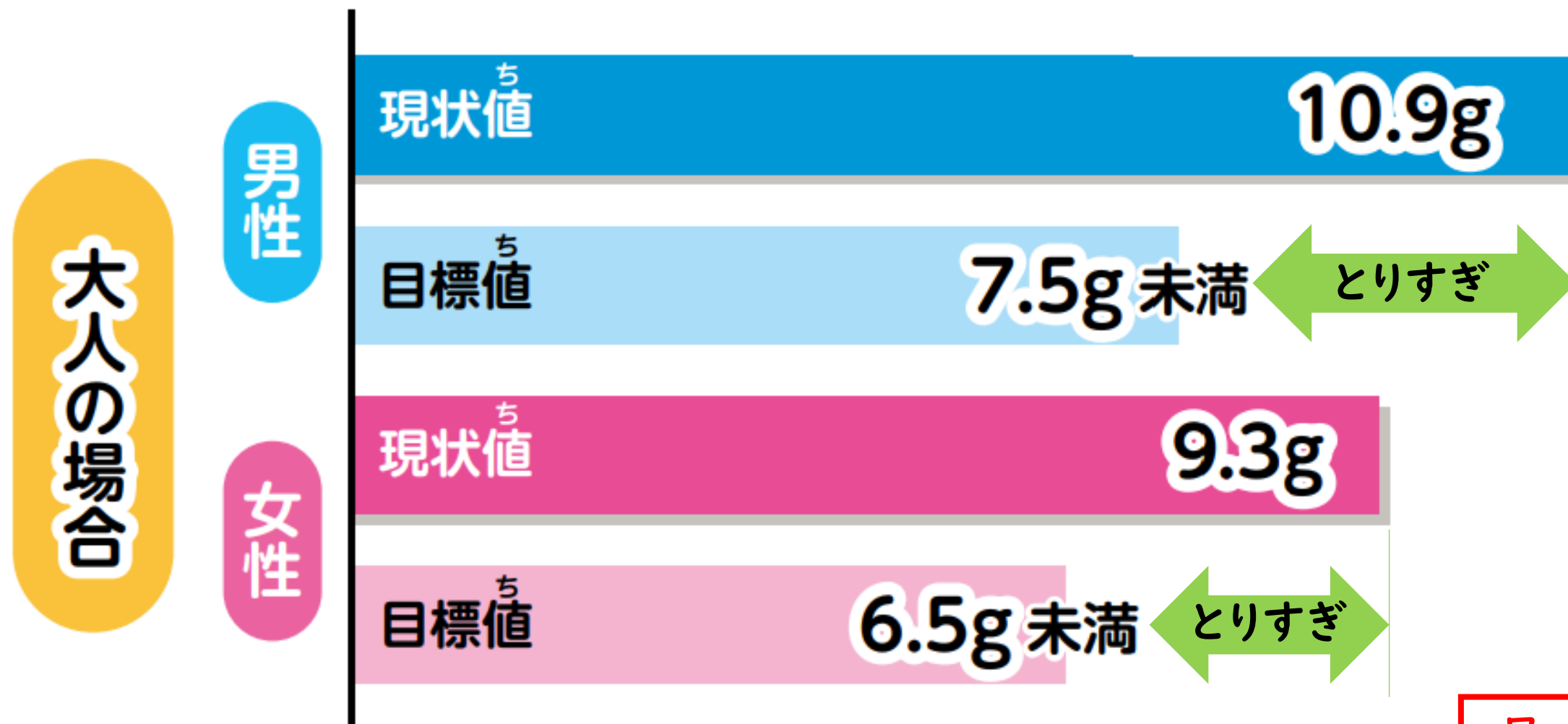
こうけつあつ

高血圧

クイズ

みんなが1日にとっている 食塩の量はどのくらい？

ヒント：大人が1日にとっている食塩の量は男性^{だんせい}10.9g、女性^{じょせい}は9.3gです。



1 日の食塩摂取量の目標値と現状値

男子

現状値 (7~14才) 8.9g

目標値 (12~14才) 7.0g 未満

目標値 (10~11才) 6.0g 未満

とりすぎ

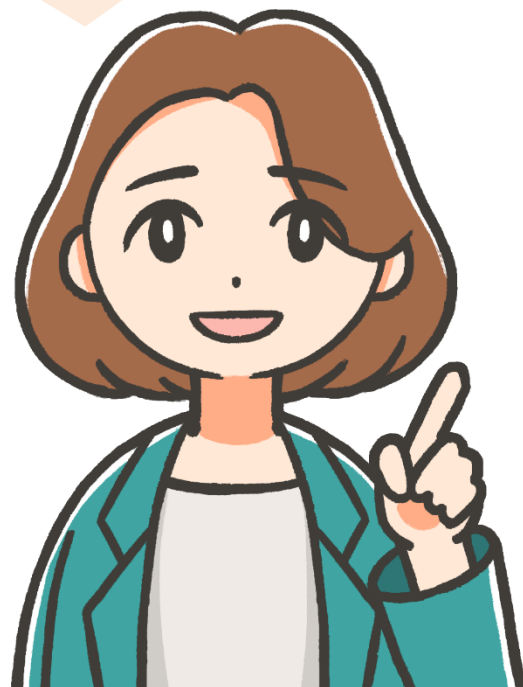
現状値 (7~14才) 8.2g

目標値 (12~14才) 6.5g 未満

目標値 (10~11才) 6.0g 未満

とりすぎ

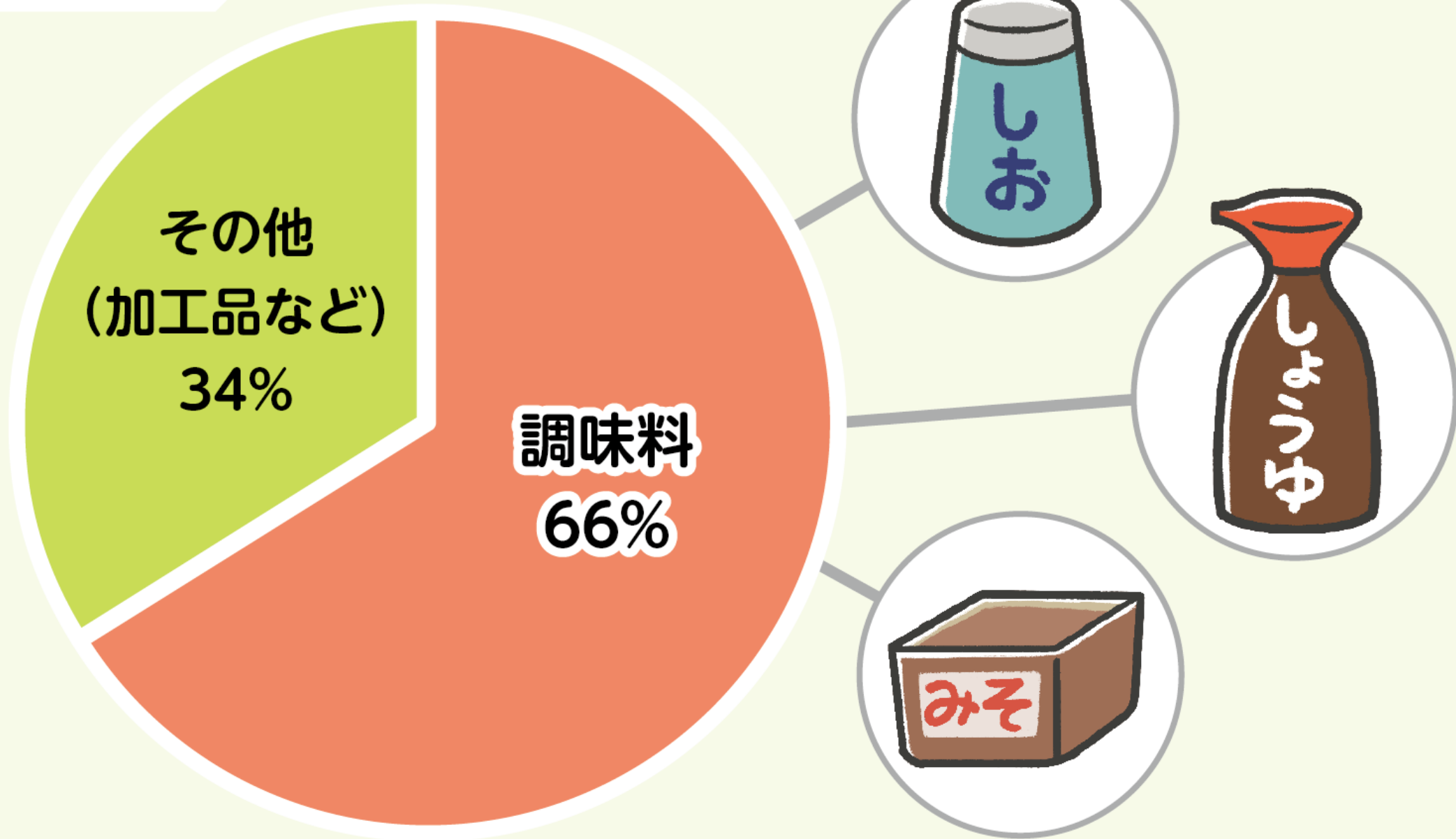
どうして食塩をとる量が多くなってしまうのでしょうか？



女子

食塩は何からとっているの？

● せっしゅげん 食塩摂取源の割合



ミニワーク① 料理にふくまれる食塩の量を考えてみよう！

例えば、きんぴらごぼうに含まれる食塩の量は…

食塩 g
(食塩0.3g入りのパウチ 個分)



ミニワーク① 料理にふくまれる食塩の量を考えてみよう！

例えば、きんぴらごぼうに含まれる食塩の量は…

食塩0.6g
(食塩0.3g入りのパウチ2個分)



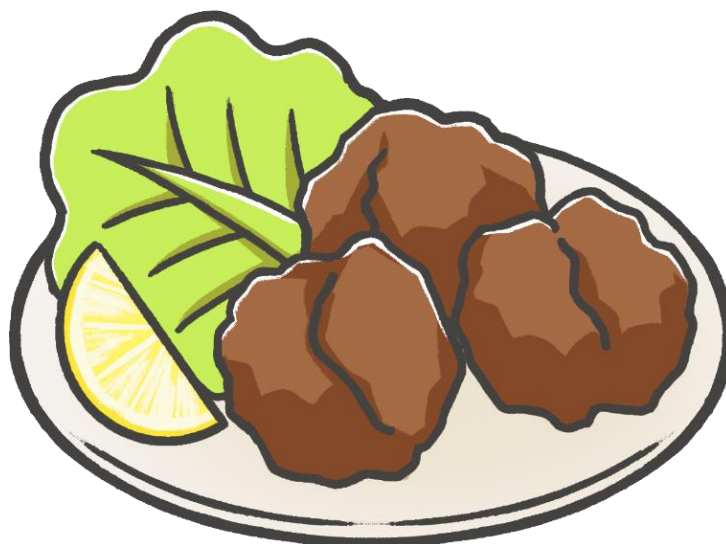
ミニワーク① 料理にふくまれる食塩の量を考えてみよう！

つくえ

机の上に置いてあるイラストの「料理」にふくまれる食塩量を考えてみましょう。



カレーライス



あから揚げ



ごはん

①料理の中に含まれる食塩の量を考えてみてください。

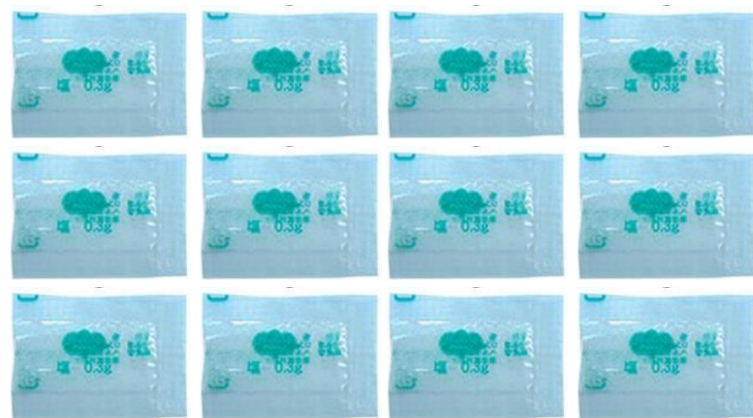
②考えた食塩量は、食塩0.3g入りのパウチを使って、料理の絵の上に置いてください。



ミニワーク① 料理にふくまれる食塩の量を考えてみよう！

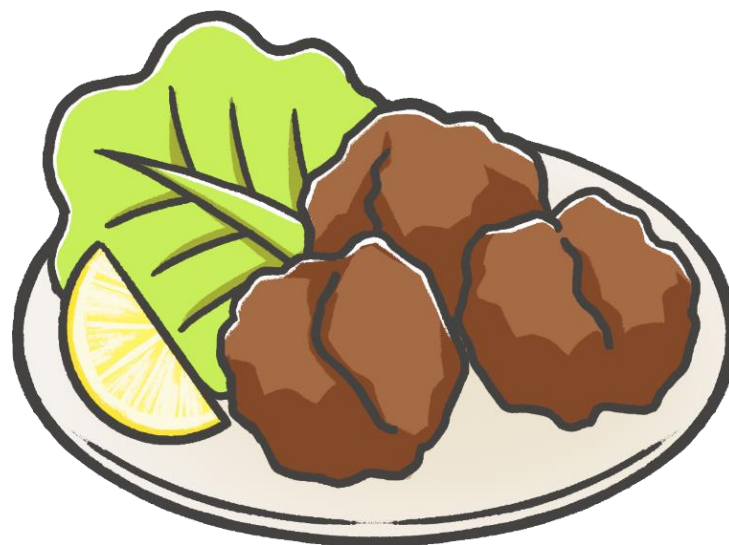
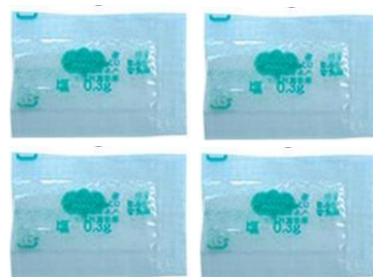
つくえ

机の上に置いてあるイラストの「料理」にふくまれる食塩量を考えてみましょう。



カレーライス

食塩3.7g
(パウチ約12個)



^あ
から揚げ

食塩1.3g
(パウチ約4個)



ごはん

食塩0.0g
(パウチ0個)

料理や調味料の中に入っている食塩は
目に見えないから、量が分からないね！
どうしたらいいの？！



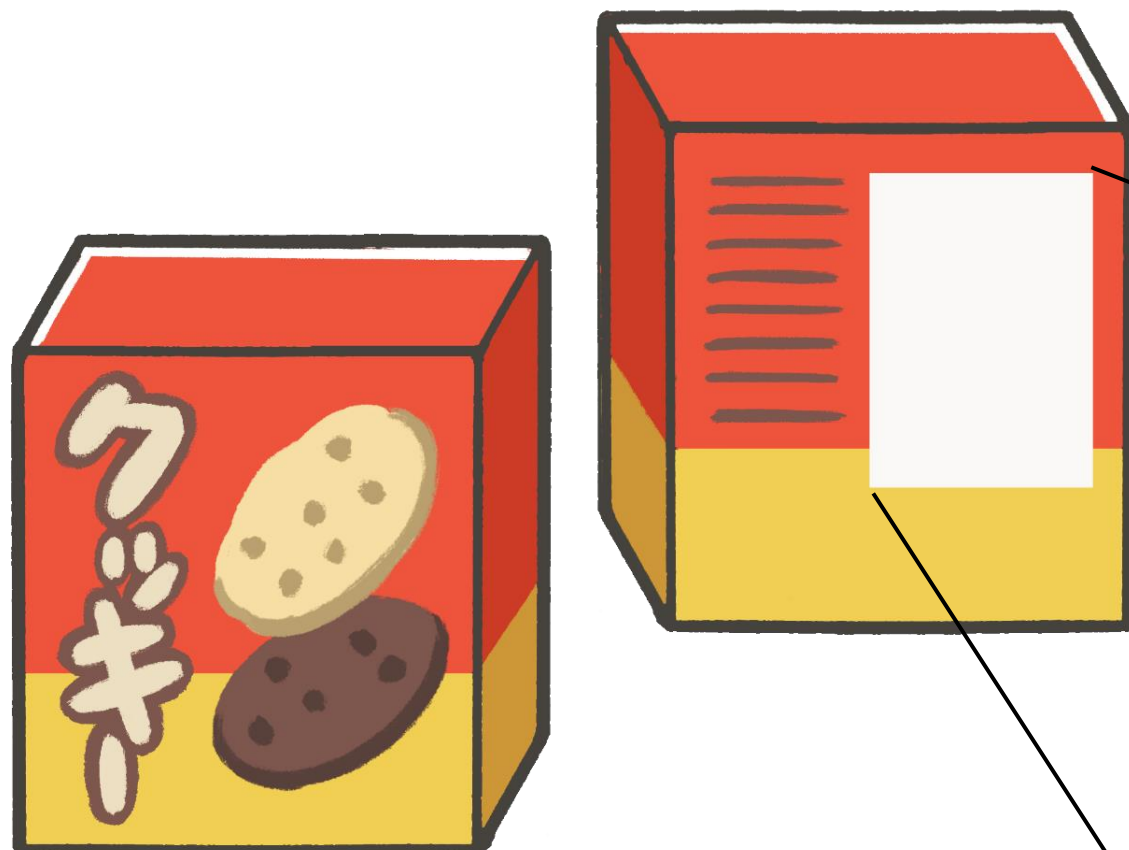
ひょうじ

栄養成分表示を見てみよう

かくにん

食塩の量を確認したいときは、栄養成分表示を見ましょう。
食品のどこに書いてあるか、分かりますか？

容器に書かれている食塩の量を
チェックしてみましょう。



食塩相当量がどのぐらいの
量に対するものなのか、
チェックするのを忘れない
ようにしましょう！

ひょうじ

栄養成分表示 (**〇〇〇〇**当たり)

熱量	Okcal
たんぱく質 ^{しつ}	Og
脂質 ^{しつ}	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

ミニワーク②

食塩の量が2～3gになるメニューを考えてみよう！

ワークシートにある料理表をみて、
昼食か夕食のメニューを考えてみましょう。

主食

ラーメン
食塩6.0～7.0g
(しるを半分残すと4.0～5.0g)

ばい
ごはん1杯
食塩0.0g

おにぎり1個
食塩0.7g

まい まい
食パン1枚(6枚切り)
食塩0.8g

ロールパン2個
食塩1.0g

主菜

とり あ
鶏肉のから揚げ3個
食塩1.3g

ハンバーグ

食塩2.4g

ぎょうざ
食塩1.7g

たまご

卵焼き

食塩1.0g

さけ
鮭の塩焼き1枚
食塩1.1g

ウィンナーのソテー

食塩1.1g

ぶた しょうが
豚肉の生姜焼き
食塩1.4g

副菜

ほうれん草の
おひたし
食塩0.6g

みそ汁
食塩1.5g

サラダ
食塩0.3g

かぼちゃの煮物
食塩1.0g

きんぴらごぼう
食塩0.6g

ミニトマト
食塩0.0g

ゆでブロッコリー
食塩0.3g

ポテトサラダ
食塩1.0g

コーンスープ
食塩1.6g

きのこの
いた
バター炒め
食塩0.3g

果物

料理の
食塩
しても

複合料理

すき焼き
食塩3.8g

カツ丼
食塩3.6g

天ぷらうどん
食塩4.9g

ハンバーガー
食塩2.5g

ミックス
サンドイッチ
食塩3.2g

カレーライス
食塩3.7g

すし かん
にぎり寿司10貫
食塩3.7g

料理の量を減らして
食塩の量を調整
してもいいですよ。



ミニワーク②

食塩の量が2～3gになるメニューを考えてみよう！

の考えたメニュー

食塩g

ミニワーク②

食塩の量が2～3gになるメニューを考えてみよう！

の考えたメニュー

食塩g

ミニワーク②

食塩の量が2～3gになるメニューを考えてみよう！

の考えたメニュー

食塩g

食塩を適切にとる方法

▶①買い物をするとき…



べんとう
食品やお弁当を買
うときは栄養成分
ひょうじ
表示をチェック。

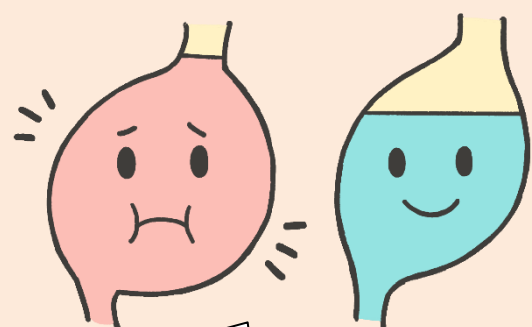


「食塩ひかえめ」
げんえん
「減塩」と書かれた
商品を選ぶ。

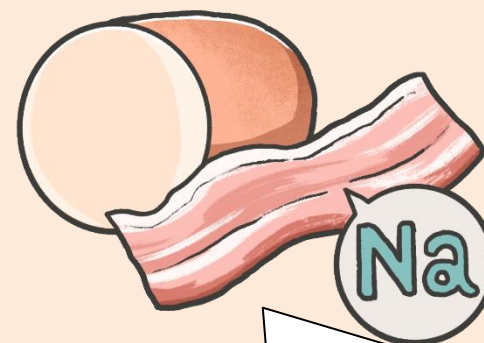
▶②食べるとき…



しょうゆやソースは
「かける」ではなく
「つける」。



食べすぎに注意する。



見えない食塩に
気をつける。



かくにん
味を確認してからしょうゆ
やソースをかける。



めん類のスープは
できるだけ残す。



1日の中で食塩の量を
調整する。



みそ汁やスープは
具たくさんを選ぶ。

食塩を適切にとる方法

▶③みんなといるとき…

料理を作るときや、
買い物をするときに、
気をつけていること
はあるかな？

学校の給食は、かんりえいようし管理栄養士
しや栄養士の先生が工夫して
てきせつ食塩の量が適切になるよう
にしているみたい。

げんえん
お店では、どんな減塩商品
が売られているかな？



げんえん

減塩について、友達や家族と会話をして、みんなで減塩に取り組んでみましょう！

げんえん

いろいろな組織、いろいろな人たちも減塩に取り組んでいるよ！

加工食品がみんなの手に届くまでの大まかな流れを見てみましょう。
いろいろな役割の人・企業・団体が関わり、協力することでわたしたちは加工食品を手にすることができます。

生産者

野菜や果物、肉や魚を生産するなどしているよ！

農家など



食品企業

生産者が作った食材を使って、加工食品にするよ！

食品企業



スーパーやコンビニなど

お弁当やお総菜を含めた様々な食品を売ったり、食事を提供しているよ

スーパーやコンビニなど



わたしたちの食事

こうやって作られた加工食品をわたしたちは食べているんだね！

わたしたち



いろいろな組織、いろいろな人たちも減塩に取り組んでいるよ！

生産者

野菜や果物、肉や魚を生産するなどします。

食品企業

減塩食品をつくれます。

次のページにある実際の企業の事例も見てね。

商品企画

食品を買う人の健康にも気を配って、新しい食品を考えよう！

今ある人気食品は食塩を減らせないかな？子ども向けの食品は特に健康に気をつけたいね。

減塩食品を安全に作って、みんなに届けろぞ！

製造・営業

新しい食品をスーパーやコンビニに置いてもらうために、お願いしてみよう！

みんなの健康に役立つことが伝わるようにしたいな。

パッケージデザインの伝え方を工夫したら、おいしくて健康だということが伝わるかな？

商品開発

味を変えずに食塩を減らすのは難しいな。でも何とかしたいね！

何度も味見をして、おいしいレシピを開発するぞ。

スーパーやコンビニなど

減塩食品をお店で販売します。

よく売れる食品を調べて、品ぞろえに役立てるよ。

おいしくて、健康にも良い食品を、お客さんに選んでもらいたいな。

減塩食品の売り上げが良かったから、取り扱う食品の量や種類を増やそうかな♪

わたしたちの食事

わたしたちの健康を考えて、わたしたちの知らないところで色々な取組をしてくれているんだね。

買い物をするとすることは、その商品を応援するということ。そうか…！買い物は投票っていう意味が分かったぞ！

飲食店

レストランなどで減塩メニューを提供します。

飲食店でも健康に良くておいしいメニューを提供したいな。

食べる時に食塩の量に注目してもらえるような工夫もしたいな。

料理にどのくらい食塩が含まれているか分かるように、メニューに食塩相当量を書こう！

メディア

おいしく減塩できるレシピを紹介しよう！

日本人は食塩をとりすぎているということを伝えていこう！

いろいろな組織、いろいろな人たちも減塩に取り組んでいるよ！

きぎょう 食品企業



へ
食塩を減らしても、
おいしいと感じて
もらえるような
げんえん
減塩商品の開発に
取り組んでいるよ！

スーパー・コンビニなど



げんえん
いろいろな減塩商品
はんばい
を販売しているよ！

テレビ・新聞・レシピサイトなど



食塩のとりすぎ問題
などの栄養の話や、
げんえん
みんなが減塩をする
ためのレシピの工夫
などを伝えているよ！

だんたい いろいろな団体



げんえん
減塩についてのイベ
ントや栄養相談、研究
を行っているよ！

国や自治体（都道府県・市町村）

健康的で持続可能な
しょくかんきょうせんりやく
食環境戦略
イニシアチブ

げんえん
減塩の取組を支えているよ！

ミニワーク③

げんえん

減塩チャレンジ!できることから始めてみよう!

食塩をとりすぎないために何ができるかな?
グループごとに話し合ってみましょう。

1人で取り組んでいきたいこと

げんえん
減塩おやつを
食べてみたい!



家族と^{いっしょ}に取り組んでいきたいこと

げんえん
減塩料理を
作ってみようかな?



学校のみんと取り組んでいきたいこと

給食にはどのくらいの食塩が
ふくまれているんだろう。
調べてみようかな!

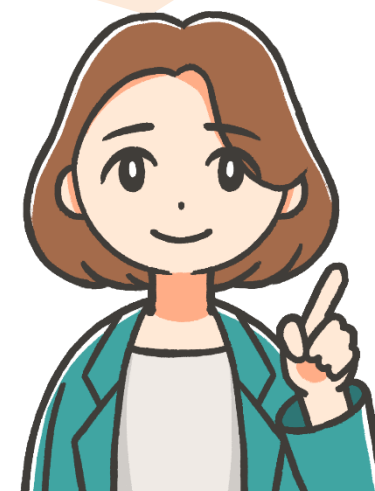


^{ちいき}地域のみんと取り組んでいきたいこと

げんえん
減塩に積極的に取り組んでい
^{ちいき}る地域があるみたい!わたし
^{ちいき}の地域はどうか?



1人で、家族と、学校のみんと、
地域のみんと…
できることをそれぞれ考えたら
ワークシートに書き込みましょう。



ミニワーク③

げんえん

減塩チャレンジ!できることから始めてみよう!

げんえん

今日の発見や、やってみたい減塩方法を メッセージカードに書いて友達や家族にも教えてあげよう!

げんえん

減塩アイデアメッセージ



げんえん

減塩アイデアメッセージ



今日からチャレンジしてみよう！

