

9月11日に診療所の黒川医師、役場の藤田管理栄養士さんをお迎えして、以前に受診した健康診断の事後指導を実施しました。

### 1. 9年生住民健診の結果より

- ・肥満、血中脂質、尿酸が多い人はいなかった。
- ・昨年に比べて血糖が高い人は少なくなっている。
- ・食塩摂取量が高い人が多い。



### 2. 食塩を摂りすぎるとどうなるのだろう？



血管をゴムホースにたとえると…

塩分をたくさん摂る→血管内の水分量（血液）を増やそうとする  
→心臓がたくさん血液を送り出そうと働く→心臓に負担  
→血管内の血液量が増える→血圧が上がる

心臓病

高血圧

→血管が破裂

脳血管疾患など

死にいたることも…

**課題：自分の食生活を見直し、適切な塩分の摂り方を考えよう**

### 3. 自分の毎日の食事ではどのくらい塩分をとっているのだろう？

「がっつ掌くんの1日の食事」を例にどのくらい1日で食塩をとっているのかを考えました。

	料理名	材料名	分量	塩分量 g
朝食	トースト	食パン	2枚	1.6
		マーガリン	大さじ1	0.1
	ウインナー	ウインナー	2本	0.4
		ケチャップ	小さじ1	0.1
	ハムエッグ	卵	1個	0.2
		ハム	1枚	0.5
しょうゆ		小さじ1	0.7	
昼食	カップラーメン		1食分	4.9
	サラダ	レタス	30g	0
		きゅうり	30g	0
		ドレッシング	大さじ1	1.0
おやつ	ポテトチップス	ポテトチップス	1/2袋	0.3
夕食	ごはん	ごはん	2杯	0
	みそ汁	とうふ	20g	0
		油あげ	10g	0
		みそ	大さじ1	2.2
	焼肉	豚肉	80g	0.1
		焼肉のたれ	大さじ2	1.8
一日分 合計				13.9

パンや麺にはそれ自体に食塩が含まれます。



つつい、かけすぎてしまう、ドレッシングやたれ、ケチャップなども塩分が多く含まれます。

**1日の塩分摂取量  
男子 8.0g 未満  
女子 7.0g 未満**

とりすぎ！！

#### 4. 塩分を摂りすぎないためにはどうすればよいのでしょうか？

事前に提出していただいたみそ汁の塩分濃度を測定しました。

9年生の平均 0.9%

給食 0.6%

給食は家と変わらない濃さに感じているのに塩分濃度が低いのはなぜだろう…

給食の材料を見ながら、減塩の工夫を考えました。

献立名	材料	分量	食塩量
わかめの みそ汁	わかめ	0.96	0.2
	豆腐	12	0
	油揚げ	7.2	0
	ねぎ	6	0
	たまねぎ	18	0
	えのき	6	0
	みそ	8.4	1
	煮干し	1.2	0.1
	けずり節	1.2	0
合計 (g)			1.3



具をたくさん入れることで、水分量を減らし、みその量を少なくしている。

ごま油やごまを使って風味をだしている

だしをとっている。

献立名	材料名	分量	食塩量
スタミナ サラダ	豚肉	18	0
	キャベツ	36	0
	きゅうり	12	0
	ごま油	0.84	0
	酢	3.6	0
	しょうゆ	2.4	0.4
	こしょう	0.01	0
	ごま	1.8	0
合計			0.4



#### 5. 今後の食生活に活かしたいこと

塩分量の表示を見て目標より多くならないように調整する

トマトにたっぷりの塩をかけているので気をつけたい



ドレッシングをいっぱい入れていたので気をつけたい