

\*\*\*\*\*

# 食育ママだより

令和6年6月  
三輝ふれんず No.224  
NPO 法人食育ママ

\*\*\*\*\*

初夏の風が心地よい季節となりました。今月は食育月間。野菜はしっかりとれているか、肉食に偏っていないか、濃い味付けになっていないか、お箸をキッチンと使えるか、家族皆で食べることが減っていないか・・・等々ご家庭で確認してみませんか。

## ◆知っていましたか？「健康日本21」変更減塩目標！

厚生労働省は、2024年度4月からの「健康日本21」（第3次）で、高血圧や脳卒中のリスクが減らないために食塩摂取量を1日8gから7gまで減らす目標値を設定しました。1日8gも達成できていない中、さらに厳しい目標でリスク軽減できるのでしょうか。

### ♣摂りすぎると生活習慣病を引き起こすのは「ナトリウム」

しょっぱい塩だけが塩分ではありません。食塩（塩化ナトリウム）はナトリウムと塩素からできています。身体に必要だけど摂りすぎると高血圧などを引き起こすのは「ナトリウム」なので、「ナトリウム」の摂り過ぎに気を付けなければならないのです。

### ♣ナトリウムは「食品添加物」にも含まれています！

例えば、グルタミン酸ナトリウム（だしの素）、リン酸ナトリウム（ハム類・練り製品・スナック菓子・インスタント食品）、亜硝酸ナトリウム（ハム類・たらこ等魚卵の発色剤）や他にもたくさん使われています。

### ♣注目！食品表示の「食塩相当量」

2015年より「食塩相当量」と表示するよう改定されています。原材料表示を確認してみましょう。

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
<b>食塩相当量</b>	<b>〇〇g</b>

### ♣しょっぱい塩だけが「塩分」じゃなかった！！

インスタント食品や加工食品は食塩相当量が高くなりがちです。  
塩を控えても食品添加物でナトリウムを摂取してしまうなんてビックリ！

### ♣カリウムとナトリウムの関係

カリウムは、ナトリウムとともに細胞の浸透圧を維持しているほか、神経刺激の伝達、心臓機能や筋肉機能の調節、細胞内の酵素反応の調節などの働きをしま

す。また、カリウムは腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制して、尿中への排泄を促進するため、血圧を下げる効果があります。



### ♣カリウムの多い食材



イモ類、豆類、野菜や果物にも含まれていますが、海藻類(乾物)にも沢山含まれています。顆粒のだしではなく昆布でお出汁をとったり、ワカメやアオサの味噌汁、切り昆布やひじきの煮物、海藻サラダやのりのトッピングなど工夫しながら食べることで食物繊維も一緒にとれますね。

## 6年度事業「おきたま食農ワクワク体験2」開催決定！

5月18日の食育ママ通常総会にて、6年度事業が承認されました。収穫体験・キッズキッチンの2部構成「おきたま食農ワクワク体験2」の開催です。私たちの食を支えているのは地域農業です。「2023 おきたま食農ワクワク体験」では、地元生産者への感謝、地域農業への関心、美味しい食材に大満足し、継続した開催を望む声が寄せられました。今年度は8月から4回シリーズの開催です。毎回季節の有機食材を親子で収穫し、子どもたちが料理づくりに挑戦します。只今、チラシ作成の準備に入っております。楽しみにお待ちくださいね。

第1回目は 8月4日(日曜日)です。

対象は、東南置賜地域の年長児から小学3年生の親子2名1組 12組の予定です。

※調理会場から農園までは往復バス移動となります。



## ❖❖ 新年度賛助会員募集！食育ママを応援してください！ ❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」に取り組んでおります。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。  
個人年会費一口3000円（一口以上） 団体会員一口5000円（一口以上）

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL/FAX 0238 (22) 3616

Mail / yaeko.shokumama06@sepia.plala.or.jp

URL / http://yonezawanet.jp/shokumama

