

# 伊賀だより 9月

No.7 平成29年9月21日出雲崎小学校 保健室

## 「けんこうのきろく」を ご確認ください。



夏休み明けの発育測定が終わりました。「けんこうのきろく」のご確認をお願いします。身長と体重のグラフを書き入れてください。

また、健康診断の尿検査の際に算出した、「塩分摂取量」検査の結果も記入してあります。併せてご覧ください。

ご覧になられましたら、表紙「保護者印9月」の欄に押印の上、9月27日（水）までに学級担任へご提出ください。よろしくお願いします。

保護者印								
<小学校>								
1年 組 番			2年 組 番			3年 組 番		
4月	9月	1月	4月	9月	1月	4月	9月	1月
	○			○			○	
4年 組 番			5年 組 番			6年 組 番		
4月	9月	1月	4月	9月	1月	4月	9月	1月
	○			○			○	

## 「塩分摂取量」って？

- ◇ 4月に健康診断で尿検査をしましたが、出雲崎町ではさらにナトリウムとクレアチニンの検査も行いました。その値と、年齢・身長・体重から算出される、最近の塩分摂取のようすが分かる検査です。基準より多いか少ないかが分かる検査であり、正常・異常というものではありません。
- ◇ 子供の時からしょっぱい物を食べていると大人になってから高血圧や生活習慣病になりやすいことが分かってきました。
- ◇ 出雲崎町は、塩分摂取量が新潟県の平均を上回っていて糖尿病や高血圧などが多く、町の健康課題になっています。「子供たちが、生涯を健康で過ごせるように」という願いがあるので、町が予算付けをして検査をしています

## 薄味に気をつけていても…

特に高学年では、体格が大きくなるにつれて食べる量も多くなります。そのために、たとえ薄味であっても1日全体の塩分摂取量が多くなりがちです。

塩分を使わなくてもおいしくなる味付け方法を工夫しましょう。

裏面「にいがた減塩ルネサンス運動」の資料も参考にしてください。



## 無理なくできる減塩のポイント

つけものは控えめにしましょう



つけものは少量にして、できれば浅づけに。

めん類の汁は残すようにしましょう



ラーメンやうどんの汁を半分残せば塩分摂取量を約40%減らせませす

食材本来の風味を生かしましょう



具だくさんのみそ汁にしましょう



ふだんと同じ味付けでも減塩につながります。

しょうゆ、ソースなどは、かけるのではなく、つけて食べましょう



加工品・インスタント食品は控えめにしましょう



目には見えない塩分が含まれています。



レモン、酢や香辛料を上手に利用しましょう



低塩の調味料を上手に使いましょう



酢・マヨネーズ・ケチャップなどいろいろな味付けで、上手に減塩。

## 無理なく野菜をとるためのポイント

野菜料理を毎食1皿以上食べましょう



必ず1皿以上食べてね

加熱して、たくさん食べる工夫をしましょう



ゆでるとたくさん食べられるよ

つけ合わせの野菜を残さず食べましょう



ほくたちは、かざりじゃないよ

つくり置きのできる野菜料理を活用しましょう



冷蔵庫と電子レンジを上手に使ってね

外食は一品ものより定食を選びましょう



野菜もいっぱい食べられるよ

下記ホームページでは、「おいしい！かんたん！減塩メニュー」も紹介されています。ぜひご覧ください。

引用元：[https://www.kenko-niigata.com/21/step2/gen\\_en/index.html](https://www.kenko-niigata.com/21/step2/gen_en/index.html)