

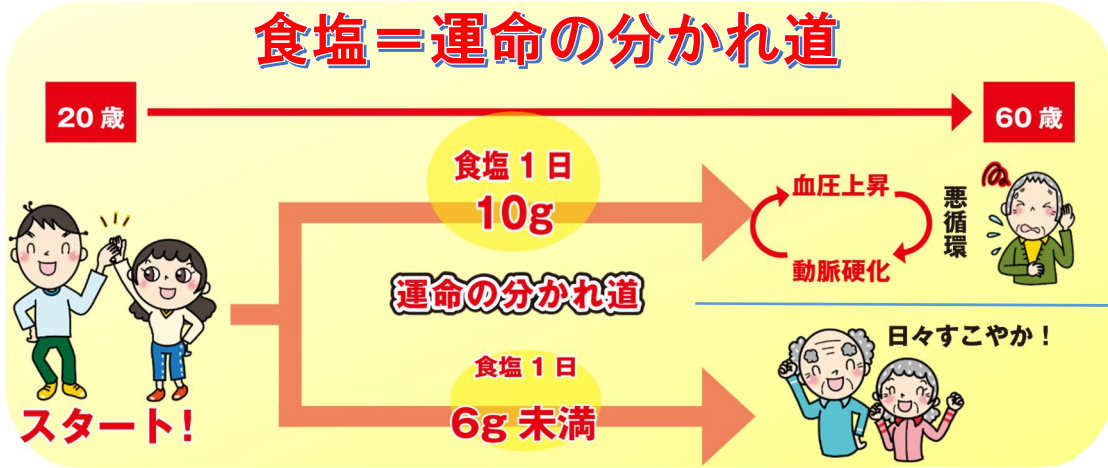
# 食育だより 2月号

令和7年2月3日  
 函館市立戸倉中学校  
 函館市立旭岡中学校  
 北海道函館高等支援学校

今年の節分は2月2日です。節分は冬と春を分けるという意味があります。みなさんの健康にも大きな分かれ道があり、それは「塩分を摂る量」です。まだ若いから大丈夫と考えずに、今から将来の自分の健康のことについて考えていきましょう。

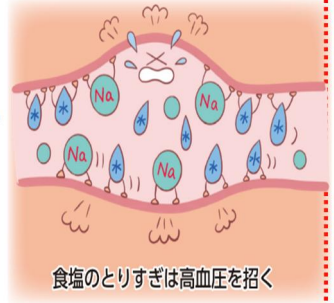
## 未来の自分を守る「減塩」

血圧は、大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べて来た食塩の総量が血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています。



### なぜ減塩が必要なの？

食塩を摂りすぎると、体内のナトリウム濃度が高くなり、この濃度を正常に戻すために体は水分を取り込もうとします。血液の量も増えて、血管にかかる圧力が高まり、「高血圧」になります。高血圧になると脳卒中や心臓の病気や慢性腎臓病を招きやすくなります。さらに食塩の過剰摂取は胃がんのリスクも高めます。



日本 hypertension 学会では、血圧が正常な人にも一日 6g を推奨しています。

- 減塩のポイント**
- ① 食事で使う食塩を減らす
  - ② 野菜をしっかり食べる

#### 野菜、芋、豆、海藻の場合

Aくん Bくん  
 よく食べる あまり食べない  
 野菜などに多く含まれるカリウムは、食塩のナトリウムを排出してくれます

#### 調味料の場合

食塩過剰の原因の一つは調味料です。小皿に取り、少しずつ付けて食べましょう。

Aくん Bくん  
 つけて食べる かけて食べる

#### 朝ごはんの場合

Aくん Bくん  
 主食はごはん 主食はパン  
 ごはんは塩分がゼロ。パンは小麦粉を練る際に塩を使います。食卓に上手にごはんを取り入れましょう。

#### カップ麺の場合

容器に書かれた「栄養成分表示」を見て塩分を認識しましょう。

Aくん Bくん  
 スープは残す スープも飲む

栄養成分表示	
熱量	340kcal
たん白質	8.9g
脂質	13.6g
塩分	4.7g
めん	2.2g
スープ	2.5g

1月の給食から

### 21日「雪の下大根を使ったみそおでん」

この日の大根は、函館産です。秋に収穫したものを土をかけて越冬させ、雪の中から掘り起こしたものです。



雪の中で大根は、凍るギリギリの温度で貯蔵することで、果糖という果物に多い糖をどんどん増やしていき、甘くなります。水分もたっぷりで食感はシャキシャキです。給食では24日に「ポトフ」でも雪の下大根を使用し、この時期しか味わえない函館の味をいただきました。

