ランチタイム 12月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

塩分のとり方について学ぼう

塩分をとりすぎると、どうなるの？

①～⑤の順に読んでみてね★

1

お腹がすいた！
ごはんを食べよう！

くるめくん

2

くるめくん！一度に全部食べてしまうと、塩分(しょっぱいもの)を取りすぎるよ。
体の中では様々な変化が起こるよ。

3

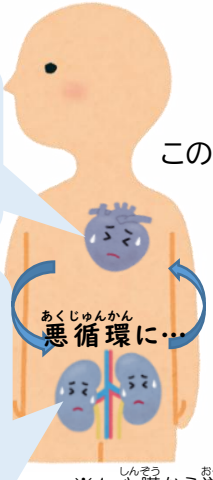
そうなんだ。どんな変化があるの？

4

塩分(しょっぱいもの)をとりすぎると、体の中の塩分の濃さを一定に保つために、喉が渇くんだ。(水を飲む)

5

血管の中では塩分の濃さを一定に保つために、血管の中の水の量を増やそうとするので、血液の量も増えます！



血液の量が増えて、血圧※1が上がる。

腎臓の働きが増え、余分な塩分や水分を体の外に出せなくなる。

悪循環に…

このような状態が続くと…
高血圧※2で
腎臓の血管が傷つく
⇩
腎臓の病気になる

※1 心臓から送り出された血液を押す力
※2 血圧が高い状態

〈塩分を控えるコツ〉

①ソースなど調味料には塩分が多いので、直接かけずにつけて食べる。
②漬物やちくわ・かまぼこなどの加工食品は塩分が多いので、食べすぎない。
③汁物は具だくさんにすると、具材のうま味で、調味料の量を少なくできる。

〈1日の塩分摂取量のめやす〉

日本人が1日にとっている塩分の平均は10.1g!
目安よりも多いですね!

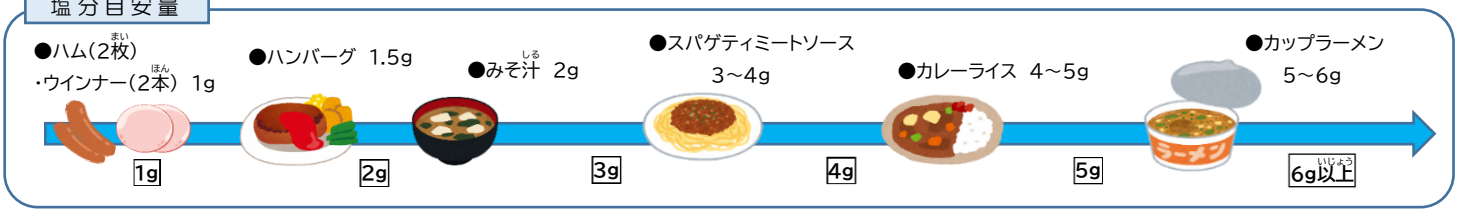
	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	
8～9歳	5.0g未満	
10～11歳	6.0g未満	
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満

大人のめやす
★男性7.5g、女性6.5g
★高血圧や腎機能が低下している人は6g

日本人の食事摂取基準(2025年版)参考

塩分目安量

※あくまでも目安量です。商品や種類によって差があります。



監修:久留米大学医学部内科学講座 腎臓内科部門
久留米大学医学部内科学講座 内分泌代謝内科
作成:久留米市保健所 地域保健課

12月22日は「冬至」です

冬至は、1年間でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりすると、風邪をひきにくくなるといわれています。かぼちゃの栄養(カロテン、ビタミンC)と体が温まるゆず湯が、風邪予防に効果的だからです。給食では、「かぼちゃコロッケ」があります。