



ランチタイム 12月

えんぶん かん まな
塩分のとり方について学ぼう



く る め し きやうい く いんかい
久留米市 教育委員会
く る め し えいようきやう ゆうけんきやうかい
久留米市 栄養 教諭等 研究会
く る め し ちゆうおうがっこうきやうしよくきやうどうちやう り じやう
久留米市 中央学校 給食 共同調理場

えんぶん 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

なか
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、
えんぶん 塩分(しょっぱいもの)を取りすぎるよ。
からだ なか さまざま へんか お
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



えんぶん 塩分(しょっぱいもの)
をとりすぎると、体
なか えんぶん の濃さを一定
に保つために、喉が渇く
んだ。(水を飲む)

5

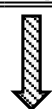
けっかん なか えんぶん こ いって たも
血管の中では塩分の濃さを一定に保つた
めに、血管の中の水の量を増やそうとす
るので、血液の量も増えます！



けつえき りやう ぶん
血液の量が増
えて、血圧※¹が
あ 上がる。

このような状態が続くと…

こうけつあつ じやうたい つづ
高血圧※²で
じんぞう けっかん きず
腎臓の血管が傷つく



じんぞう びやうき
腎臓の病気になる

じんぞう はたら
腎臓の働きが
ぶん よぶん えん
増え、余分な塩
ぶん すいぶん からだ
分や水分を体
そと だ
の外に出せなく
なる。

あくじゆんかん
悪循環に…

※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

えんぶん ひか 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
えんぶん おお
塩分が多いので、食べすぎない。
- ③汁物は具たくさんにすると、具材のうま味で、
調味料の量を少なくできる。

にち えんぶんせつしゆりやう 1日の塩分摂取量のめやす

に ほんじん にち
日本人が1日にとっている塩分の平均は10.1g！
め や す おお
目安よりも多いですね！

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

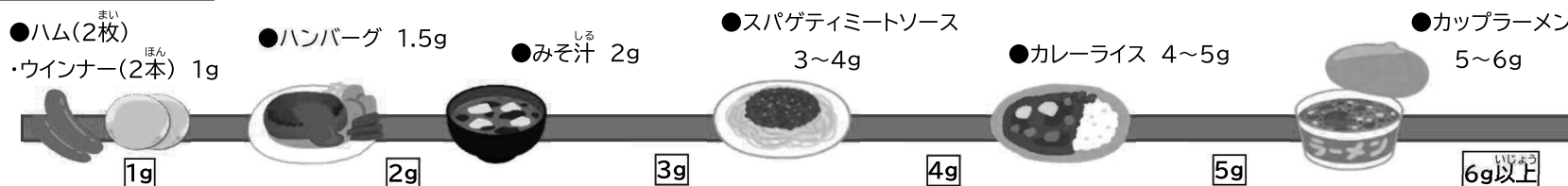
おとな 大人のめやす

- ★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

えんぶんめやすりやう 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、みそしるに「かぼちゃ」を使っています。