



ランチタイム 12月

えんぶん かた まな
塩分のとり方について学ぼう

くるめしきょういくいいんかい
久留米市教育委員会
くるめしそうようきゅうゆとうけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会
くるめしちゅうおうがっこくうきゅうしょくきょうどうじょうりじょう
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★

なか
お腹がすいた！
ごはんを食べよう！



くるめくん

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。

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、喉が渴く
んだ。(水を飲む)



5

けっかんなかえんぶんこいっていたも
血管の中では塩分の濃さを一定に保つた
けっかんなかみずりょうふ
めに、血管の中の水の量を増やそうとす
けつえきりょうふ
るので、血液の量も増えます！



けつえきりょうふ
血液の量が増
えて、血圧※1が
あ
上
が
る。

じんぞうはたら
腎臓の働きが
ふ
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。

じょうたいつづ
このような状態が続くと…

こうけつあつ
高血圧※2で
じんぞうけっかん
腎臓の血管が傷つく

じんぞうびょうき
腎臓の病気になる

※1 しんぞう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なると、具材のうま味で、調味料の量を少なくできる。

にちえんぶんせっしゅりょう <1日の塩分摂取量のめやす>

にほんじんにちえんぶんへいきん
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！

	だんせい 男性	じょせい 女性
6～7歳	みまん 4.5g未満	
8～9歳	みまん 5.0g未満	
10～11歳	みまん 6.0g未満	
12～14歳	みまん 7.0g未満	みまん 6.5g未満

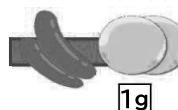
おとな
大人のめやす
★男性7.5g、
女性6.5g
こうけつあつ
高血圧や腎機能が
ていか
低下している人は6g

日本人の食事摂取基準(2025年版)参考

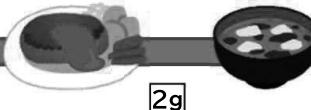
えんぶんめやすりょう 塩分目安量

めやすりょう
※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。

●ハム(2枚)
・ウインナー(2本) 1g



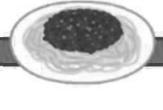
●ハンバーグ 1.5g



●みそ汁 2g



●スパゲティミートソース
3～4g



●カレーライス 4～5g



●カップラーメン
5～6g



6g以上

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

がつにちとうじ
12月22日は「冬至」です



とうじねんかん
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。