



# 親子そろって減塩しましょう

2025/12月  
成田市保育課

幼少期からの塩分の摂り過ぎは、将来の高血圧や生活習慣病につながります。  
家族みんなで日ごろから薄味を心がけ、子どもの頃から「減塩」を習慣化して  
将来の生活習慣病を予防しましょう。

## ★適正な塩分量はどれくらい？

1日の食塩の目安量は15歳以上の男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標です。  
1~2歳児は男児3g未満、女児2.5g未満、3~5歳児は男女ともに3.5g未満が目標です。

令和5年度に実施した「国民健康・栄養調査」の結果では、食塩摂取量の  
平均値は男性10.7g、女性9.1gと、目標を大きく上回りました。

大人の食生活で塩分を摂り過ぎていると、子どもが同じものを食べた場合、  
子どもの身体にはさらに負担がかかります。



## ★味覚を育てましょう

人は舌にある味蕾という器官で味を感じています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が  
多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。

乳幼児期に食経験を重ね、さまざまな味を知り、食べられる味が広がっていくことで味覚は発達  
していきます。この時期に、日常的に濃い味付けのものに慣れてしまうと、食材本来の味や薄味の  
料理がおいしく感じられなくなり、濃い味のものばかりを好むようになってしまいます。  
子ども自身が食材本来の味を感じ取れるように家庭でも薄味を心がけましょう。



## ★減塩するために 食事を見直しましょう

### 調味料に注意

日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。  
調味料を入れたりかけたりする際には、味を確かめてから少しづつ行うようにしましょう。



厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査より作成

～ 塩分1gが含まれる調味料量 ～

食塩	薄口しょうゆ	ケチャップ	ドレッシング
小さじ1/6	小さじ1	大さじ1+小さじ2	大さじ1

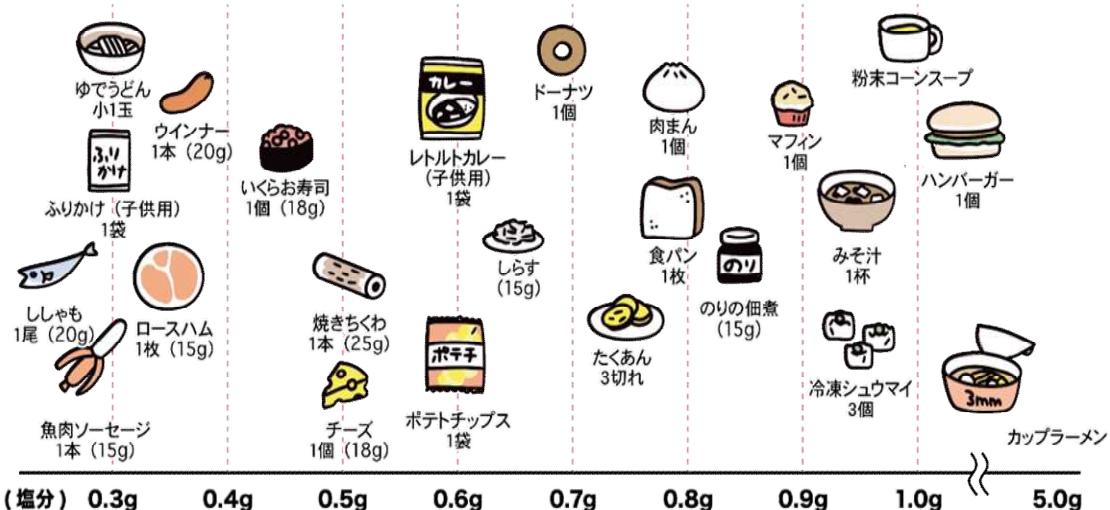
### 味付けや食品選びに注意

- 汁物は具だくさんにして、器に入る汁の量を減らす
- 食塩を多く含むハムやベーコンなどの加工品よりも肉や魚を使う
- だしを活用して薄い味付けを心がける
- 外食や市販のお惣菜は塩分をチェックして選ぶ

## 見えない塩分に注意

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。

商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。



コレ「この鮭おにぎり1個で食塩相当量約0.9g。」

一緒に食べるもの組み合わせに注意！



## ★カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。

カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。



保育園の給食でも野菜を  
たくさん使っています♪



## 和食のおいしさは「だし」にあり！

11月24日は「いいにほんしょく」のゴロ合わせで、「和食の日」と制定されました。

和食にかかせない「だし」。

「だし」には、料理のうま味やこく、香りを加える役割があり、料理をおいしくするだけではなく、減塩につながるなど健康のためにも重要な役割があります。

「だし」という、昔から日本人が積み重ねてきた食文化を、子どもの頃から伝え残していくためにも、保育園給食では、かつお節からとった「だし」を使用しています。

ご家庭でも時々、「本物のだし」をとってみてはいかがでしょうか。

## ♪簡単♪だしの取り方

### 材 料

水(1ℓ)  
かつお節(20g)  
昆布(10g)



### 作り方

麦茶ポットなどに材料を入れ6時間程冷蔵庫に入れておくとおいしいだしが出ます。

キッチンペーパーなどで濾してから使用します。

\*冷蔵庫で3日間、冷凍庫で2週間ほど保存可能です。

\*残った昆布は細く切り、かつお節と一緒に佃煮やふりかけなど作ることが出来ます。

## とつだしで、みそ汁を作ってみよう！！

《幼児4人分》

木綿豆腐 120g カットわかめ 1g  
だし汁 400cc みそ 大さじ1

## 『"保育園"のみそ汁(豆腐・わかめ)』

《作り方》

- ①豆腐はさいの目に切る。
- ②鍋に分量のだし汁と豆腐を入れる。
- ③ひと煮立ちしたら、わかめを加え、  
みそをとき入れる。

"おうち"のみそ汁と比べて、濃い？薄い？