



パワ - 令和8年
すくすく Power 5月

えいようだより
~毎月19日は食育の日~

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

減塩のすすめ

食習慣はこどもの頃から作られます。こどもの頃から食塩の多い料理に慣れると、大人になっても食塩を摂り過ぎる傾向にあります。食塩の摂り過ぎは、高血圧などの循環器疾患やがんのような生活習慣病との関連が大きいので、将来の生活習慣病予防のために、減塩の食習慣を身につけましょう。

こどもの目標量と食塩摂取の現状

日本人の食事摂取基準(2025年)で設定されている、食塩摂取量の目標量は、
1~2歳児：女児2.5g/日未満、男児3.0g/日未満、3~5歳児：男女とも3.5g/日未満です。

国民健康・栄養調査(令和5年)の結果では、1~6歳児の実際の摂取量の平均は4.9gでした。
このことから、目標量よりも摂り過ぎていることがわかります。

食塩摂取量の目標量 (3~5歳児)

目標量 3.5g/日未満



食塩摂取量の平均 (1~6歳児)

摂取量の平均 4.9g/日

減塩を意識した調理のポイント

和食文化の日本人は、約7割の塩分を調味料から取っています。
「減塩」を意識した調味料の使い方を紹介します。

だしを効かせる

だし汁を煮物や汁物に使用すると昆布やかつお節などの旨味成分により、少ない調味料で調理できます。



香りを利用する

食材の下味にカレー粉やにんにく、調理にねぎ、ごま油などを使用し、香りをつけることで調味料を減らすことができます。



酸味を利用する

酢、レモン、ゆずなどは酸味が際立ち、少ない調味料でも味にアクセントがでます。



牛乳や豆乳を利用する

味にコクが出るので、素材の味が引き立ち、薄味に仕上げることができます。



汁ものは具沢山にする

具をたっぷり入れることで、素材のうまみが出るので、少ない調味料で調理できます。



減塩調味料を利用する

調味料を選ぶ際に、減塩を選択することもできます。「減塩だから」と使いすぎに注意しましょう。

