3 バランスよく食べよう

食育だより
# ぱくぱくキッズ

2026年 12・1月号 Vol.38

発行:日野市健康課

日野市ホームページ「乳幼児のための食育」もご覧ください

今月のテーマ

# 家族で実践！かんたん減塩

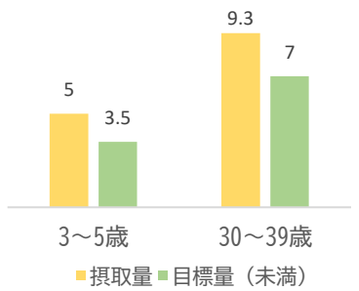
年末年始は、クリスマスやお正月など楽しいイベントが盛りだくさん。外食やテイクアウトの機会も増え、普段より塩分の多い食事になりがちです。行事を楽しみながら、家族みんなで元気に過ごしましょう！

## 大人も子どもも塩分のとりすぎに注意！

食塩に含まれるナトリウムを摂りすぎると、血圧が上がりやすくなり、血管や腎臓に負担がかかることで、生活習慣病のリスクを高めます。また、幼い頃から濃い味に慣れると薄味を物足りなく感じ、将来も濃い味を好む傾向につながります。

調査では、大人も子どもも、目標量の約1.5倍の食塩を摂っています。家族みんなで減塩を意識しましょう。

平均食塩摂取量と目標量(g)




「令和6年 国民健康・栄養調査報告」・「健康日本21(第三次)」・「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より

## 毎日の食事でできる減塩のひと工夫

子どもの料理の味つけは、大人の味つけの半分くらいが目安です。
大人も子どもも、無理なく減塩を続けるためのポイントをいくつかご紹介します。

**味の濃さにメリハリをつける**

何品かあるうちの一品は味のしっかりしたものにし、他は薄味にすることで日々の食事を楽しみながら減塩できます。

**野菜や果物をとる**

野菜や海藻・芋類のほか、バナナなどの果物にも多く含まれるカリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体外に排出するはたらきがあります。



**風味を活かす**

カレー粉や青のり、柑橘などを使った風味づけをすることで、少ない調味料でもおいしく食べられます。



**だしの活用**

かつお節や昆布などのだしのうま味によって、薄味でも満足感が高まります。また、具だくさんにすることで具材からもだしが出ます。

## 保育園レシピ　飛鳥汁

飛鳥汁は、奈良県に伝わる伝統料理・郷土食です。コクとうま味のある牛乳を組み合わせることで、通常の味噌汁より少ない量の味噌でも、おいしく味わえます。塩分を控えながら、満足感のある一品です。

レシピはこちらからもご覧いただけます！

出典：日野市立保育園給食クックパッド公式キッチン

**材料（幼児4人分）**

鶏もも肉　40g
じゃがいも　120g(約中1/2個)
にんじん　40g(約3～4㎝)
玉ねぎ　80g(約1/2個)
牛乳　40g(約1/5カップ)
白味噌　20g(約大さじ1強)
削り節　8g
水　520g(約2カップ1/2強)

**作り方**

① 鍋に水を入れ加熱し、沸騰したら弱火にして削り節を入れてだしを取る
② じゃがいもは5mm位の厚さの色紙切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは色紙に切る
③ 牛乳と味噌を合わせておく
④ 出し汁に、小角切りにした鶏肉を入れて加熱する
⑤ ④の鍋に野菜を入れて煮る
⑥ 野菜が柔らかくなったら、味噌入り牛乳を加えて加熱して仕上げる

⭐牛乳と味噌を入れたら、あまり加熱しすぎないことがポイントです。



発行:日野市健康課　〒191-0011　日野市日野本町1-6-2　日野市生活・保健センター内
TEL:042-581-4111　FAX:042-583-2400　Mail:kenkou@city.hino.lg.jp