

「保護者の皆さんの塩分摂取量を調査してみました」

<概要>

「ウロペーパー“栄研”ソルト」を使用して、尿中の塩分量を調査しました。38人の保護者の皆様にご協力いただきました。お忙しい中、ありがとうございました。

<結果> _____ 組 _____ さんの保護者様
あなたの尿中塩分測定の結果は…
_____ g でした。
(_____) です。

1日の塩分摂取目標量*1は…

(18～49歳)

男性：7.5 g、女性：6.5 g

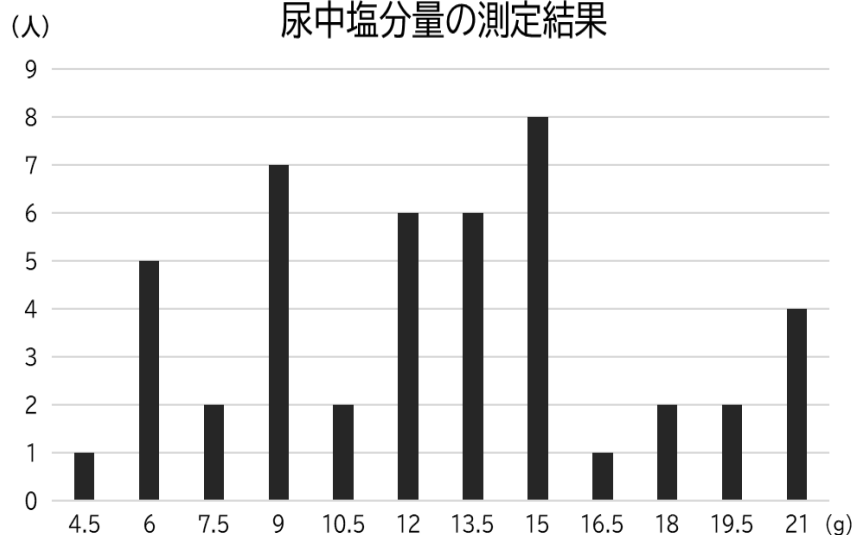
(3～5歳)

男の子：3.5 g、女の子：3.5 g

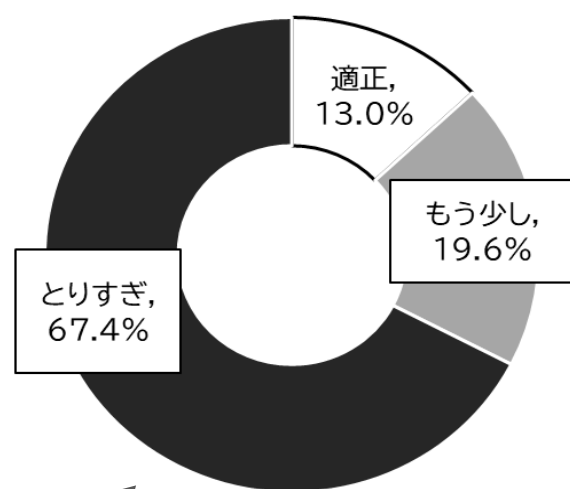
*1) 日本人の食事摂取基準2020年版から抜粋

<全体の結果>

尿中塩分量の測定結果



尿中塩分量の3段階評価

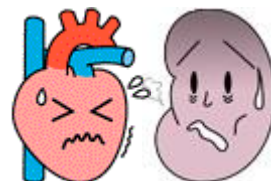


適正：6.5 g未満 もう少し：10 g未満 とりすぎ：10 g以上

提出していただいた保護者46人中、1.5L尿中の塩分量が、1日の塩分摂取目標量*より高かった方は、40人(87.0%)でした。

●塩分が多いと何が悪いの？

塩分は水を呼び込む性質があるため、塩分を多くとるとのどが渇き水分をとります。そうすると、からだ全体の血液が増え、血圧が高くなったり、むくみにつながったりします。また、血圧が高くなると、血液を送る心臓や、血液から尿を作る腎臓にも負担がかかります。



【減塩のポイント】

大人も子供も素材の味を楽しむために、以下のことを実践してみませんか？

◆調味料を他の食材で代用する。

例) 納豆+付属のパックしょうゆ (0.7g) → 納豆+スライスチーズ (0.34g)



◆外食では、ソースやドレッシングは別盛りにしてもらう。

外食は何もかけなくても、味がしっかりついているものが多いので、ソースやドレッシングは別盛りにしてもらって、必要な分をかけて食べましょう！



◆「〇〇の素」などの調味ソースは、半量入れたあと1度味をみる。

子どもの分の調味ソースは半分の量を入れて味を見て、大人の分は味見をして物足りなかったらソースを足すようにしてみましょう。素材の味を楽しむために1度試してみてください。調味料だけでなく、素材の味を感じることができますよ。

◆ふりかけや味付けご飯を食べる回数を見直してみる。

ふりかけには0.2～0.3g (小袋) の塩分が入っています。毎食のようにふりかけをかけてご飯を食べていませんか？



◆栄養成分表示を見る。

普段食べるお菓子やお弁当用の冷凍食品などには、どのくらい塩分が入っているのでしょうか？裏面などに書いてある栄養成分表示を見てみましょう！



◆塩分の多い食品の量 (食べる回数) を減らす。

お子さんの好きな食べものには目に見えない塩分が含まれていませんか？



*保護者の皆さんの塩分摂取量が多いと、お子さんの塩分摂取量も多くなりがちです。
ぜひ、お子さんの今後の健康のためにも、薄味に気を付けていきましょう！