

中学校減塩授業通信

11月9日に「**塩分を摂り過ぎない食生活にするための工夫を考えよう**」というテーマで減塩授業を行いました。

1. 1日の献立例から「塩を取り過ぎないようにするにはどうしたら良いか」グループで話し合いました。

● 献立例：大学生山田君の1日の食事

《参考》1日の塩分摂取量の目安：男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満



【朝食】・ピザトースト ・オムレツ ・野菜スープ ・バナナ	塩分 4.9g	} 合計 19.3g
【昼食】・ラーメン ・餃子 ・サラダ(ドレッシング)	塩分 9.6g	
【夕食】・カレーライス ・カツ(ソース) ・サラダ(ドレッシング) ・みかん	塩分 4.8g	

グループに分かれ、配付された献立カードの中から、「献立例より塩分を少なく」、「ボリュームを落とさない」よう献立を考えました。



こ～んな工夫が出ました！

- ・「ラーメンは食べたいから、汁は残そう」
- ・「トンカツはカレーにのせて、カツカレーにしたらソースはかけずにすむ」
- ・「サラダのドレッシングは半分にする」
- ・「ラーメンは塩分が多いから、ラーメンより塩分の少ない五目焼きそばに変えよう」



子ども達の工夫で、**約8g～11g**の塩分を減らした献立になりました。

【感想】

- ・しっかり食べているのに、7.9gも減塩できていることに驚いた。満足度は同じだけど、減塩できてすごかった。外食で注文に迷う時は、塩分量で選択してみようと思いました。
- ・スープを飲まないなどの工夫をして、好きな物を食べながら減塩できたらいいなと思いました。






2. 千切りキャベツにドレッシングをかけ、普段どれくらい使っているか、またその塩分量を調べました

【感想】

- ・実際にドレッシングをかけてみて、塩分量を知れたし、思っていたグラム数より多かったので、ドレッシングのかけすぎなどに気をつけたい。
- ・ドレッシングを知らないうちに沢山かけていたので、これからは味見をしてからかけようと思いました。



3. 調味料のつけ方・かけ方による塩分量に違いの学習しました

かけ方の工夫で、どれだけ塩分が減らせるだろう	千切りキャベツ(40g)	
	渦巻きかけ	丸かけ
		
口に入った量	5.47g	2.94g
塩分量	0.40g	0.22g

約半分に減る

つけ方 かけ方 色々あるけど。。

「つける・かけるは、味をみてから」

本当につけないと味が無いのか？
本当にかけないと美味しくないのか？



【感想】

- ・少しドレッシングやソースなどのかけ方を変えることで減塩出来るから、これからもやっていきたい。
- ・ソースとかそういうもので、気づかないうちにめっちゃ塩分を摂っていたことを学んだので、これから出来るだけ「丸かけ」を意識します。
- ・オムライスの時、いつも絵描きしているので、卒業しようと思った。

4. 家庭のみそ汁塩分調査結果

阿木中学校の生徒さんのご家庭のみそ汁の塩分濃度は **0.8%のみそ汁の家庭が一番多い**という結果でした。濃さは「ふつう」に位置しますが、給食は汁ものの塩分濃度を **0.4%**にしています。薄味でも美味しい工夫があります。

	薄い			ふつう				濃い				
	~0.4%	0.5%	0.6%	0.7%	0.8%	0.9%	1.0%	1.1%	1.2%	1.3%	1.4%	1.5%~
給食のみそ汁					給食のラーメンの汁				インスタントみそ汁			インスタントラーメンの汁
	●●●●	●	●●●●●	●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●	●●●●●●	●●●●		●		●
	3人	1人	5人	6人	10人	9人	6人	3人	0人	1人	0人	1人

みそ汁塩分調査のご協力ありがとうございました。



【感想】

- ・給食のみそ汁は、家のみそ汁より全然塩分が少なかった。塩分が少なくても美味しいので家でも、塩の量を減らしてやってみたい。
- ・自分の家の塩分量など現状を知ることが出来ました。これからは活かしたいです。

《給食での汁もの減塩の工夫》

- ・天然の素材でだしをとる
市販のだしの素小さじ1杯には約 1g の塩分が含まれます。
- ・野菜など具をたくさん使う
具たくさんにして水の量を減らすことで使うみその量を減らすことができ、また食材からのうまみが薄味を補います。
- ・塩分計で出来上がり塩分濃度を測る

