

減塩を意識していますか？



1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値
10.1g、男性10.9g、女性9.3g)

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。



減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

今月の給食から

節分



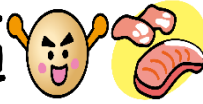
節分に豆をまくのは、豆には悪い物に勝つ強い力があると信じられていたからだそうです。また、いわしを食べる風習もありますが、いわしを焼くと出る激しい煙と臭いで邪気を追い払うためだと言われています。

給食では、揚げ大豆ご飯といわしのつみれ汁を作ります。お楽しみに！！

令和4年2月1日

文京区立第八中学校

大豆のよさを見直そう！ 畑の肉



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

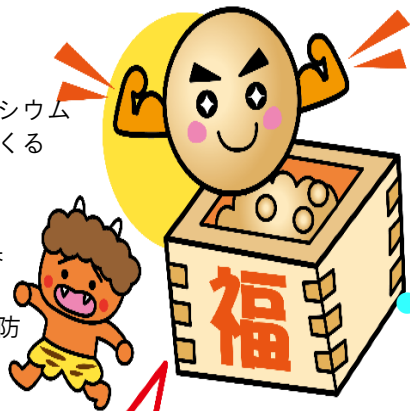
大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●鉄……貧血予防

●カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる

●ビタミンB1……疲労回復効果

●食物繊維……便秘予防



●大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防

●オリゴ糖……便秘予防

●サポニン……抗酸化作用※

●レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！