



くだもの 果物のパワー!



毎日果物を食べていますか？果物はおいしいだけではなくビタミンなど体に必要な栄養が豊富に含まれています。旬の果物や、好きな果物を食べることで食事の栄養バランスがさらに良くなります。

果物に入っている主な栄養素

カルシウムと名前が似ているけれど、全く違う栄養素だよ

【ビタミンC】

丈夫な血管、皮膚を作る
手助けをしてくれる

※加熱に弱いので、
生のまま
食べることが
おすすめ



【食物繊維】

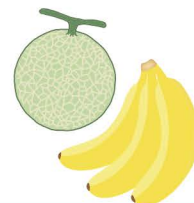
便秘を予防することに
役立つ



【カリウム】

高血圧と深いかわりのある塩分を体の外に
出す手助けをしてくれる

※高血圧…血管の中の血圧が
高くなること。
高血圧になると心臓や脳の
病気をおこしやすくなる



えんぶん 塩分のとりすぎにご用心

塩分のとりすぎは体に負担がかかります。わたしたちの体の中には血が流れています。血は、心臓というポンプでおされて、血管の中を流れていきます。塩辛い食品をとりすぎると血の中の塩分が濃くなって、それを薄めようと血管の中の水分が増えるので血圧が高くなります。

「高血圧」になると、心臓や脳に負担がかかって将来、病気を起こしやすくなります。

調査によると小中学生がとっている1日の食塩相当量(食品の中に入っている塩辛さを塩の量におきかえたもの)は目標量を約2~4g超えています。

いつも食べている料理にはどのくらいの食塩が入っているのかな？



食塩相当量 約6~7g
(汁を全部残すと4~5g)

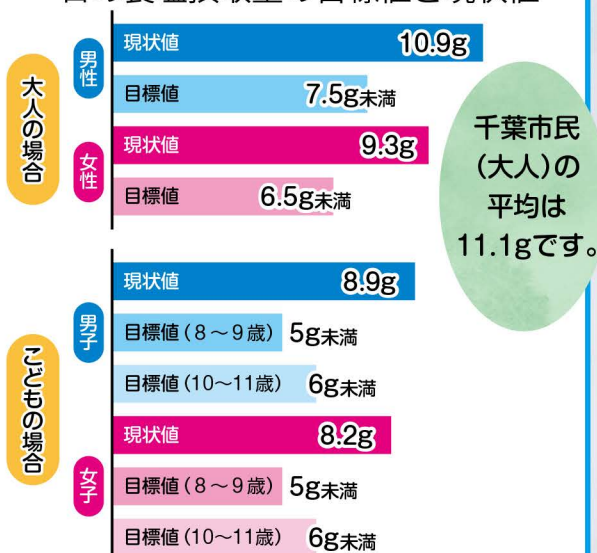


食塩相当量 約2~2.5g

給食の味付けがお手本なんだね。
味付けの工夫がされているのかな？

大人の方へ

一日の食塩摂取量の目標値と現状値



出典：現状値「令和元年国民健康・栄養調査」
千葉市民の現状値「第4次千葉市食育推進計画」
目標値「日本人の食事摂取基準(2020年度)」

「減塩インタビュー」をしてみよう

あなたの周りで減塩(塩分をとりすぎないようにすること)に取り組んでいる大人はいるかな？探して大人にインタビューをしてみましょう。

① 減塩を始めたきっかけは何ですか？

{ _____ }

② どんなことに取り組んでいますか？具体的な方法を教えてください。

{ _____ }

