



2/9は
こぶっちゃん給食

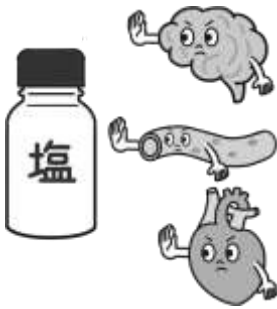
令和6年 2月
大田調理場



かんが えんぶん 考えよう 塩分のこと

えんぶん せいめい いじ か ふつう しょくじ ふそく
塩分(ナトリウム)は生命の維持に欠かせないものですが、普通の食事で不足することはほとんどなく、逆にとりすぎは健康を害します。しかし、食塩による塩味は日本人の味の感じ方や料理の文化に深く根づいているため、個人の意識や努力だけで食塩を使う量を減らすことには限界もあります。現在、日本では社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。

けんこうじゆみょう ちぢ
健康寿命を縮める
しお
塩のとりすぎ!



にほん ちやうじゆこく けんこう
日本は長寿国ですが、健康
じゆんぱう へいきんじゆんぱう ねん
寿命は平均寿命より10年
ほど短く、その最大の要因
は脳卒中や心臓病です。
げんえん さいたい ぼうしん
減塩はそうした病気にか
からないようにするための
おおき てだ
大きな手立てになります。

しょくえんそうとうりょう
はじめは「食塩相当量」
のチェックから!



しはん かこうしょくひん しょく
市販の加工食品には「食
えんそうとうりょう さびら ひょうじ
塩相当量」が必ず表示さ
れています。自分が口に
するものにどのくらいの
しょくえん ふく
食塩が含まれているのか、
ふ ばん
普段からチェックする
しゅうかん
習慣をつけましょう。

がっこうきゅうしょく ざんこう
学校給食を参考に
めざ てきえん
目指そう適塩!



い さいていげんひつよう しょくえん おとな にち
生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほ
どとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。
むしろとりすぎが心配で、日本高血圧学会では健康な
ひとにも 1にち 6みまん すす
人にも1日6g未満を勧めています。学校給食は1食あ
たり2.5g未満(高学年以上)を目指して作られています。
りょうり く あじつ せんこう
料理の組み合わせや味付けの参考にしてください。

しょうしょくえんりょう
使用食塩量を減らした
せいひん お
製品を“押し”で!



日本高血圧学会
減塩食品リスト

げんえん
減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてし
まいがちで、それが製品の開発を足止めしてしまうこと
もありました。しかし、今はおいしい減塩製品が次々に
たんじょう せんにゅうかん こうじょう
誕生しています。先入観をもたず、むしろ購入して応援
していきましょう。

えんぶん かん
塩分に関するパンフレットを配布します。こちらもよく読んでくださいね!!

2月9日は「こぶっちゃん給食」です！



2月9日は「こぶっちゃん^{きゅうしょく}給食」です。今月は、「秋吉台^{こんげつ}高原牛^{あきよしだいこうげんぎゅう}」を紹介^{しょうかい}します。



美祿市^{みね}美東町^{みとうちょう}と秋芳町^{しゅうほうちょう}に広がる「国定公園^{こくていこうえん}秋吉台^{あきよしだい}」のふもとで、秋吉台高原牛^{あきよしだいこうげんぎゅう}は肥育^{ひいく}されています。

山口県^{やまぐちけん}で飼育^{しいく}されている肉用牛^{にくようぎゅう}は、約14000頭^{やく}あまり（令和3年^{とう}：山口県^{れいわ}畜産^{ねん}振興^{やまぐちけんちくさんしんこう}課^か）。頭数^{とうすう}は年々^{ねんねん}減少^{げんしやう}しており、貴重^{きちやう}な牛肉^{ぎゅうにく}となっています。



萩市^{はぎし}見島^{みしま}で肥育^{ひいく}されている「見島牛^{みしまうし}」は、日本^{にほん}古来^{こらい}の牛^{うし}で、外国^{がいこく}の品種^{ひんしゆ}の血^ちがはいっていないため、天然^{てんねん}記念物^{きねんぶつ}となっています。そのため、見島^{みしま}では食^たべることができず、年^{ねん}に数頭^{すうとう}のみ出荷^{しゆつか}された牛^{うし}だけが、限^{かぎ}られた場所^{ばしよ}に出回^{でまわ}ります。

他^{ほか}にも、山口市^{やまぐちし}「阿東牛^{あとうぎゅう}」「阿知須牛^{あじすぎゅう}」、萩市^{はぎし}「けん蘭牛^{らんぎゅう}」、阿武町^{あぶちやう}「無角和牛^{むかくわぎゅう}」、岩国市^{いわくにし}「高森牛^{たかもりぎゅう}」など、頭数^{とうすう}は限^{かぎ}られています、各地^{かくち}においしい和牛^{わぎゅう}の産地^{さんち}があります。

山口県^{やまぐちけん}のおいしい食^{しょくざい}材^しを知^{あじ}り、味^{あじ}わっていただきましょう。

