

給食だより7月号

平成27年7月 志村さかした保育園

暑い日が続く、熱中症・脱水症状にならないようにしっかり水分補給をしましょう。喉が渇いてからでは体内の水分は失われ始めています。こまめな水分補給を心掛けましょう。水分補給をする時は、麦茶や水などが適しています。ジュースなどでは糖分の摂りすぎになるので注意しましょう。

塩分

日本人は、味噌や醤油といった調味料を使うため塩分の摂取量が多くなります。保育園では目標量の約半分を摂取しています。多く摂りすぎないように注意しましょう。

1日の目標量（日本人の食事摂取基準 2015年版）

年齢	目標量（男）	目標量（女）
1～2歳	3.0g未満	3.5g未満
3～5歳	4.0g未満	4.5g未満
18歳以上	8.0g未満	7.0g未満



塩分を摂りすぎると
どうなる？
のどが渇く
血圧が上がる
むくむ

摂りすぎると
起こりやすい病気
高血圧症
腎臓疾患
不整脈や心疾患

塩分の排出 ～カリウムと水分を同時に摂る～
カリウムは、体内の塩分と水分をくっつけてくれます。水分を摂ることで尿量が多くなります。カリウムと水分を同時に摂ることで、体内の塩分を水分と一緒に尿として体外に排出してくれるわけです。

糖分



糖分の目標量は日本人の食事摂取基準では制定されていませんが、世界保健機構（WHO）で肥満や生活習慣病を予防するためガイドラインを制定しています。1日の摂取カロリーの5%未満を推奨しています。

5%というと・・・

	エネルギー量（男）	エネルギー量（女）	1日の糖分量（5%）
1～2歳児	950kcal	900kcal	約12g
3～5歳児	1300kcal	1250kcal	約16g
成人（平均）	2650kcal	2000kcal	33g（男） 25g（女）



このように、とても低く設定されています。WHOは2002年から10%未満を推奨していましたが、世界中の砂糖の消費が増加していることや、成人・小児ともに肥満の割合が増加しているというデータから5%未満の摂取量を推奨していくとのことでした。

食品に含まれる糖分量

食品	重量（1個の目安）	糖分量
コーラ	250ml	26.75g
オレンジジュース	200ml	21.4g
チョコレート	70g	28g
ショートケーキ	1切れ 100g	30g
アイスクリーム	100g	19g
プリン	75g	11.2g

食品には多くの糖分が含まれています。食材や食品にも糖類が含まれているので、WHOが推奨する5%未満というのは、糖類をほぼ摂りたくないという難しい値になります。日本でも、2020年の食事摂取基準で糖類の摂取量基準が策定されるといわれています。お菓子の与えすぎや、のどがかわいてジュースばかり飲まないようにしましょう。

今月の新メニュー

★23日 和えそば

27日 豆腐と春雨の炒め物