



まだまだ寒い季節は続きますが、子ども達は寒さに負けず元気に過ごしています。春から比べてみると、子ども達の食べる量も食べられる食材も増えてきていることに、とても嬉しさを感じます。今年度も残り2ヶ月となりましたが、どのくらい大きく成長するのか楽しみです。

今月の目標! 適切な塩分量を知り、おいしい食事をしましょう。



発達に合わせた味付けと目安を知りましょう。

味覚を感じる機能は、妊娠14週からすでに始まり、生後5か月頃には、大人と同じ味覚が備わると言われています。

味覚の発達は、いろいろな味の経験が必要ですが、離乳食開始時はうま味の経験が特に大切です。カツオや昆布からとただしで調理し、食材の味を引き出します。2回食になると、果物や野菜のもつ甘味、たんぱく質の他に野菜の苦みや独特のにおいを少量の味噌や醤油の塩味で調べて食欲を刺激します。3回食になると、酸味、苦味などを含めさまざまな味を薄味で経験できるよう、食材や調味料を工夫します。

塩分の過剰摂取や濃い味に慣れると、血液中のナトリウム濃度が高くなり生活習慣病にもつながります。薄味にして血中から塩分を排出してくれるカリウムを含む食品（海藻類、野菜類、果物類、いも類、豆類）を摂取することが大切です。

1日の塩分摂取量の目安

- 5～6か月 0g
- 7～8か月 0.3g (しらす干しやみそ汁の上澄みなど)
- 9～11か月 0.5～1.0g (しょうゆ、みそなど)
- 1歳～1歳半 2g (ウインナーやハムなど)
- 1～2歳 3g
- 3～5歳 3.5g
- 成人 女性6.5g未満 男性7.5g未満

塩分摂取 チェック!

- だしをとっている。
- 麺類のつゆをすべて飲まない。
- スナック菓子を食べすぎないように気をつける。
- 卓上調味料(しょうゆ、ソース、ケチャップ、マヨネーズなど)の使用量に気をつける。

お菓子選びのチェックポイントは?

市販のお菓子は、栄養表示を確認してから購入しましょう。量は1袋なのか、1枚あたりなのか確認をしてみましょう。ナトリウム表示の場合、塩分を計算します。

ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 塩分量(g)
 例えば、ナトリウム400mgは塩分約1gです。

