



給食だより

2017年

12月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

今月からはミネラルについてです。ミネラルには「必要量としては少ないけれど栄養素として人体に欠かせない」ことがわかっているものがあります。ミネラルとして、厚生労働省が摂取基準を決めているものは現在13種類（ナトリウム、マグネシウム、リン、カリウム、カルシウム、クロム、マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、モリブデン、ヨウ素）です。今月はナトリウムとカリウムについてのお話です。

ナトリウム(Na)・カリウム(K)ってなーに？

ナトリウムとカリウムはともに細胞の浸透圧の調整や体内の水分代謝に大きく関与する栄養素です。

ナトリウムは主に食塩として摂取しています。日本人の通常の食事では不足することはないと考えられています。一方、ナトリウムの過剰摂取は高血圧をまねいたり、胃がんのリスクを高めたりするといわれています。世界保健機関（WHO）は、世界中の人の食塩摂取目標を1日5gとしています。しかし、現代の日本では食塩を過剰摂取しているため、その値は現実的ではありません。日本人の食事摂取基準では、成人の1日当たり7~8g未満の食塩摂取を目標量としています。（参考：食塩相当量（g）=ナトリウム（g）×2.54）3~5歳児は4~4.5g未満です。子どもの頃から濃い味に慣れてしまうと大人になってからの生活習慣病の原因となります。薄味に気を付けて過剰摂取しないように心掛けましょう。（参考：味噌汁1杯約2gの食塩相当量）

カリウムは野菜や果物に多く含まれています。ナトリウムを尿として体外に排出する働きをもっており、ナトリウム摂取量の多い日本人には重要な栄養素です。カリウムの摂取量を増加することによって、血圧低下、脳卒中予防につながる事が分かっています。カリウムは水に溶け出る性質があるので、水洗いは素早く、また、茹ですぎなどには注意して調理すると効率よく摂取できます。



出汁（だし）を使って上手に減塩してみましょう♪

- ・ かつおだし…1ℓの水を沸騰させたら火を止めて20gの花かつおを入れて2分ほど置き、こす。
- ・ 昆布だし …1ℓの水に昆布15gを30分浸す。中火にかけ煮立ったらやや火を弱めて7~8分煮る。
- ・ 煮干しだし…1ℓの水に煮干し30gを入れて30分~1晩置く。中火にかけてあくをすくいながら5分ほど煮てからこす。

出汁（だし）を効かせることで、うま味が増して少量の塩でもおいしく感じるので、高血圧予防になります♪

旬の大根を使ったレシピです

鶏肉と大根の煮物

大人2人・子ども2人分

<材料>

鶏ももこま肉	200g
油揚げ	2枚
大根	360g (1/4本)
人参	120g (1本)
万能ねぎ	1~2本
かつおだし	200ml
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1

1. 大根、人参は厚めのいちよう切りにする
2. 油揚げは1口大に切る
3. 万能ねぎは小口切りにする
4. 鍋にだしを入れ、沸騰したところに鶏肉を加えて煮る。（アクが出たら取る）
5. 大根と人参と砂糖を加えて煮る
6. 具材に火が通ったら油揚げと醤油とみりんを加えてやわらかくなるまで煮る
7. 器に盛りつけて万能ねぎを散らせばできあがり！！



エネルギー	大人 120kcal	子ども 60kcal
食塩	大人 0.5g	子ども 0.25g