

～幼児期の食生活のポイント～



《9月のテーマ》

うす味でおいしく！素材の味がわかる子どもに。



北九州市では、9月を「減塩月間」としています。日本人は食塩の摂取量が諸外国に比べて多く、生活習慣病の大きな原因の一つとなっています。乳幼児期にうす味に慣れておくと、一生涯、塩分のとり過ぎを防ぎ、将来の生活習慣病を予防できます。家族みんなで日頃からうす味にすることを心掛けましょう。



やってみよう！ 塩分チェックシート

各項目の当てはまるものに○をつけ、合計点を計算することで、簡単に自分の食塩摂取状況を把握することができます。今のあなたの状況を確認してみませんか。



【北九州市HP】<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000976918.pdf>

やってみよう！ 減塩の工夫

●加工食品や塩蔵品のとり過ぎに注意

かまぼこ、ちくわ、ハムやベーコンなどの加工食品、魚の干物や塩鮭などの塩蔵品には食塩が多く含まれています。食べる量や頻度に気を付けましょう。



●汁物は具たくさんに

汁を具たくさんにすると汁量が減るため減塩でき、野菜などもとることができます。昆布、かつお節、煮干しなどでだしを濃くとると、だしのうま味で調味料が少なくても美味しくいただけます。



●酢・柑橘類・香辛料を使ったり、香ばしさを利用して

酢・柑橘類などの酸味、カレー粉の香りや風味を利用したり、和え物に炒ったごまやアーモンドを加えたり、肉や魚などを程よく焼いて焦げ目をつけると、香ばしさが加わりおいしくいただけます。



●栄養成分表示を見て選ぶ

加工食品やお弁当を買う時は、栄養成分表示を見て、食塩相当量の少ないものを選びましょう。飲食店でも、メニューに食塩相当量の表示があれば活用しましょう。

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



北九州市減塩ガイドブックをご活用ください♪

高血圧の人に限らず、血圧が正常な人も減塩することで血圧の上昇を抑え、血管を守ることができます。保健福祉局健康推進課では減塩のヒント、レシピなどを掲載した「減塩ガイドブック」を作成しています。ぜひご活用ください。

減塩ガイドブック 第2版



掲載されている
レシピが違います

減塩ガイドブック 第3版



【北九州市HP】第2版：<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200415.html>

【北九州市HP】第3版：<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200481.html>

～おすすめレシピ紹介～



「ポークビーンズ」と「バナナケーキ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
豚肉	80g	ゆで大豆	120g	
じゃがいも	200g	A	ケチャップ	大さじ1 と1/3
にんじん	80g		砂糖	小さじ2
玉ねぎ	160g		ウスターソース	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1		塩	小さじ1/5
水	120ml	冷凍グリーンピース	20g	
スープの素	小さじ1/2			

◆ポークビーンズ

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも・にんじん・玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①②を炒め、水とスープの素を加えて煮こむ。
- ④ 野菜に火が通ったら、ゆで大豆を加え、Aで調味し、さらに煮こむ。
- ⑤ グリーンピースを加え、火を止める。
- ⑥ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:180kcal
食塩相当量:0.8g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
バナナ	80g	ホットケーキミックス	80g
サラダ油	小さじ1	牛乳	80ml

◆バナナケーキ

【作り方】

- ① バナナは皮をむき、フォーク等でつぶす。
- ② ボウルに①・牛乳を入れ、混ぜる。
- ③ ②のボウルにホットケーキミックスを加え、大きくさっくりと混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。
- ⑤ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:112kcal
食塩相当量:0.2g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。