

はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



親子で減塩しませんか？

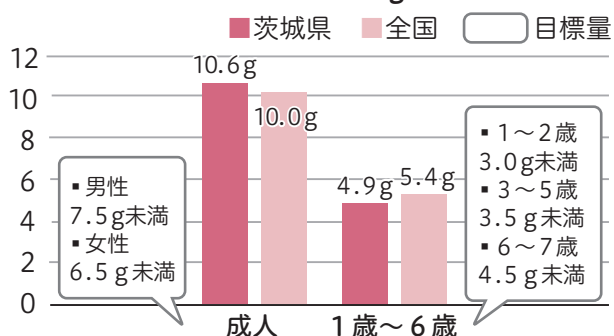
お子さんの離乳食時期は、保護者の塩分摂取量を見直せるいい機会です

■塩分摂取量の現状

茨城県民の成人の1日当たりの塩分摂取量は、全国平均に比べて多く、国が定める目標量を大幅に超えています。また、子どもの塩分摂取量は全国平均よりは少ないですが、目標量にはまだ到達していない状況です。子どもの味覚や食習慣を決めるのは大人です。そのため、大人の塩分摂取量が多いほど、子どもも多くなりがちです。子どもの健康を守るため、まずは大人が減塩を心掛けることが大切です。



【茨城県と全国の1日の塩分摂取量(g)の平均値】



(参考)国民健康・栄養調査 茨城県総合がん対策推進モニタリング調査(平成28年度) / 日本人の食事摂取基準(2020年版)

■お子さんの食事作りに合わせて減塩を！

離乳食初期は、味付けをせずに素材の味から慣れさせていきますが、離乳食後期頃になると、徐々に「だし」等で味付けをした食事が始まります。「だし」は、少ない塩分でもうま味を感じることができるため、減塩に有効とされています。初めは、薄味に感じて、2週間ほどで慣れてくるといわれていますので、お子さんの食事づくりに合わせて、保護者も一緒に減塩に取り組んでみましょう。

■村での減塩への取り組みを紹介します

【歯ッピー離乳食教室】

管理栄養士が離乳食を作る際のポイントや減塩についてお話しします。対象の方には、通知文を送付しますので、ぜひご参加ください。

対象▼生後6～7か月のお子さんがある保護者

【毎月20日は「とうかい減塩day」です】

村公式ホームページ(右の二次元コードからアクセス可)で、減塩のこつなどを紹介していますので、ぜひご覧ください。



東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」



スナップエンドウと新じゃがと卵のサラダ



☆少ない手間でたくさんの野菜が取れます。
ぜひお試しください♪



【材料(4人分)】

- スナップエンドウ…15個
- 新じゃがいも…300g
- ハム…3枚
- ゆで卵…2個
- 酢…大さじ1
- マヨネーズ…大さじ1
- 粗びきコショウ…適量
- オリーブオイル…大さじ1

【作り方】

- ①ハムは一口大、ゆで卵は縦4等分に切る。
- ②スナップエンドウは筋を取り、熱湯でさっとゆでて冷水にさらし、2センチメートルの斜め切りにする。
- ③よく洗った新じゃがいもを、皮付きのまま一口大に切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、レンジ(600W)で6～7分やわらかくなるまで加熱する。
- ④③が熱いうちに酢を混ぜて、フォークであらくつぶす。
- ⑤④に①と②とマヨネーズを入れてあえる。
- ⑥皿に盛り付け、粗びきコショウとオリーブオイルをかけた後、出来上がり♪

栄養価(1人分)

エネルギー…98kcal

食塩相当量…0.5 g