



くだもの 果物のパワー！

3 バランスよく食べよう



4 太りすぎないやせすぎない



くだもの 毎日果物を食べていますか？ 果物はおいしいだけではなくビタミンなど体に必要な栄養が豊富に含まれています。 くだもの す くだもの えいよう ほうふ ふく
旬の果物や、好きな果物を食べることで食事の栄養バランスがさらに良くなります。

くだもの 果物に入っている主な栄養素

【ビタミンC】

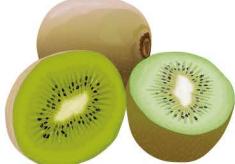
じょうぶ けっかん ひ ふ
丈夫な血管、皮膚を作る手助けをしてくれる

かねこ
※加熱に弱いので、生のまま食べることがおすすめ



【食物繊維】

べんびよ よぼう
便秘を予防することに役立つ

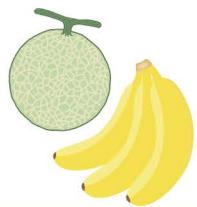


カルシウムと名前が似ているけれど全く違う栄養素だよ

【カリウム】

こうけつあつ ふか
高血圧と深いかかわりのある塩分を体の外に出す手助けをしてくれる

こうけつあつ けっかん けつあつ
※高血圧…血管の中の血圧が高くなること。
こうけつあつ しんぞう のう
高血圧になると心臓や脳の病気をおこしやすくなる



えんぶん 塩分のとりすぎにご用心

えんぶん 塩分のとりすぎは体に負担がかかります。わたしたちの体の中には血が流れています。血は、心臓というポンプでおされて、血管の中を流れていきます。塩辛い食品をとりすぎると血の中の塩分が濃くなつて、それを薄めようと血管の中の水分が増えるので血圧が高くなります。
「高血圧」になると、心臓や脳に負担がかかって将来、病気を起こしやすくなります。
調査によると小中学生がとっている1日の食塩相当量(食品の中に入っている塩辛さを塩の量におきかえたものは)は目標量を約2~4g超えています。

いつも食べている料理にはどのくらいの食塩が入っているのかな？



食塩相当量 約6~7g
(汁を全部残すと4~5g)



食塩相当量 約2~2.5 g

給食の味付けがお手本なんだね。
味付けの工夫がされているのかな？

大人の方へ

一日の食塩摂取量の目標値と現状値

大人の場合

現状値 10.9g

目標値 7.5g未満

現状値 9.3g

目標値 6.5g未満

千葉市民(大人)の平均は11.1gです。

子どもの場合

現状値 8.9g

目標値(8~9歳) 5g未満

目標値(10~11歳) 6g未満

現状値 8.2g

目標値(8~9歳) 5g未満

目標値(10~11歳) 6g未満

出典：現状値「令和元年国民健康・栄養調査」

千葉市民の現状値「第4次千葉市食育推進計画」

目標値「日本人の食事摂取基準(2020年度)」

げんえん 「減塩インタビュー」をしてみよう

あなたの周りで減塩(塩分をとりすぎないようにすること)に取り組んでいる大人はいるかな？
さが 探して大人にインタビューをしてみましょう。

① 減塩を始めたきっかけは何ですか？

[

② どんなことに取り組んでいますか？ 具体的な方法を教えてください。

[

