



さわやかな風を感じる、秋らしい気候になってきました。学び、スポーツ、芸術、読書、そして食欲の秋ともわれ、旬のおいしい食べ物が出回ります。気候の急な変化に、体調を崩しやすくなる時期でもあります。生活リズムを整え、栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて、元気に過ごしましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です！

～ 10月30日（金）は「食品ロス削減の日」～

どんな大産地でも食料資源は無限ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減月間を実践していけるとよいですね。

右のイラストを見たことがあるでしょうか？これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす（non）」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれ分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分は無駄なく使う。
- 自分に合った量を残さず食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられます。自分たちにできることから少しずつ実践していけるとよいですね。

食べ物本来の「姿」を知る機会を

近年、「魚の切り身の姿で泳いでいる」「昆布は畑で育つ」など、食材について間違った認識をしているお子さんがいるそうです。こうしたことが起こる背景には、食品の販売方法も影響しているようです。お店では、消費者のニーズに合わせ、できるだけ廃棄する部分を除いて、すぐ食べられるようにして売られていることが多くなっています。



そこで機会があれば、ぜひ、お子さんに食べ物本来の「姿」を知る機会を作っていただきたいと思います。食べ物本来の姿を知ること、私たちが生き物の「命」をいただいていることを実感でき、食べ物を大切に食べることにもつながります。

食塩の摂り過ぎに注意しましょう！

塩（食塩）は、化学的には塩化ナトリウム（NaCl）と呼ばれ、ナトリウム（Na）と塩素（Cl）からできています。塩のナトリウムは体を動かすために欠かせないミネラル（無機質）で、特に体内の水分調整に重要な役割を果たしています。しかしながら、摂り過ぎていると血管にダメージを与え、様々な病気の原因になります。

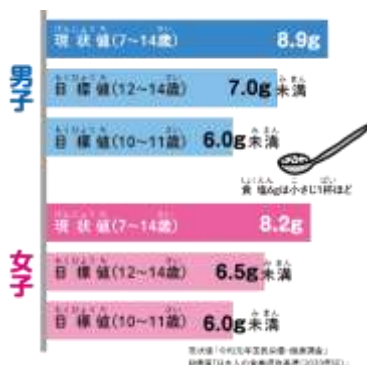
塩は体にとって大切なもの。しかし！

**塩（食塩）は生きるために
必要なものだけど…**



塩を摂り過ぎると、血管の血液量が増えて「高血圧」を引き起こします。「高血圧」は血管を痛め、様々な病気の原因になります。また塩の摂り過ぎは胃がんの原因にもなります。

**1食「2g界限」を
目安に1日の中で調整**



日本人は食塩を摂り過ぎている傾向があります。1日2～6g未満ほどを目安に1日の中で調整しましょう。

調味料にとくに注意！

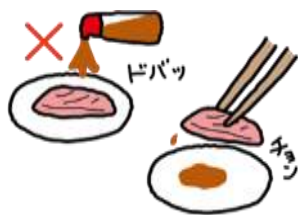


日本人の食事で、何から食塩を多く摂っているかを調べると約70%が調味料からでした。醤油、味噌、ソースなどには食塩が多く含まれています。

出典：厚生労働省（2023）「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」

買う塩をとるために

**「かける」ではなく
ちょっと「つける」**



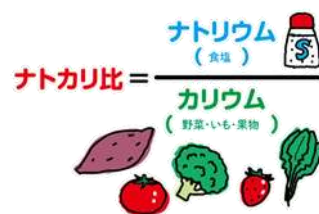
フライや刺身など、調味料を使って味を調整する時は、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が食塩を摂る量を減らせます。舌に触れる表面だけで塩味は十分に感じられ、おいしく食べることができます。

**「かくれ塩分」にも
要注意！**



「しょっぱい」ものだけに食塩が含まれるわけではありません。作る時に食塩を使う、パンや麺、練り物、肉加工品、チーズ、スポーツドリンクなどにも「隠れ塩分」があります。

**野菜・いも・くだもので
「ナトカリ比」を整える**



野菜や芋、果物に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出す働きがあり、互いに体の水分量を調整しています。今、この2つのバランス「ナトカリ比」が注目されています。ただ、カリウムをたくさん摂れば、その分、食塩をたくさん摂ってよいのではなく、減塩とカリウム摂取の両輪で健康を守っていくことが大切です。