



だより

若狭町役場 健康医療課

×

若狭町給食センター

コラボ号

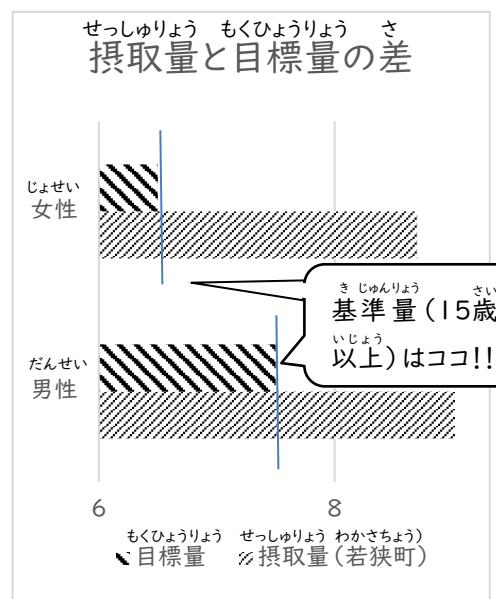
わかさちょうみん

えんぶん

若狭町民はどれくらい塩分をとっているの？

1日当たりの摂取目標量 (病気を防ぐ目標の量)	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	5.0g未満
8～9歳	5.0g未満	6.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.5g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～75歳以上	7.5g未満	6.5g未満
若狭町民の塩分摂取推定量	9.1g	8.7g

参考)日本人の食事摂取基準(2025年度版)、令和6年度集団健診結果(国保・後期)



「省塩」ってなに？

「省塩」とは、塩を省くという文字の通り、なるべく使う塩の量を少なくしようという取り組みです。学校給食では、普段からうす味を心がけていますが、「省塩献立」ではいつもよりうす味を心がけています。うす味でもおいしく食べられるよう工夫しているので、おうちでもぜひ取り入れてみてください。

おうちでできる省塩

- レモンやお酢などのすっぱい味を使うと、うす味でもおいしく食べることができます。
- サラダや揚げものに調味料(ドレッシングやソース)をかけるのが習慣になっている人は、かける前にまず食べてみましょう。調味料をかけなくても、十分おいしい料理もありますよ。
- 野菜や、果物などには、塩分を体の外に出してくれる「カリウム」が入っています。積極的にとりましょう。
- パンや、麺には塩分が含まれています。食べすぎには注意しましょう。



若狭町での取り組み

町の食生活改善推進員「菜ご味会」が、学童クラブで紙芝居の読み聞かせをしました。題名は「からだの中の塩分のお話し」、私たち人間が誕生する前の時代から話は始まります。とっても大事な塩、体に良い量はどれくらいでしょうか？他にも健康クイズをして楽しみました。



ひと おうちの人とやってみよう!!

塩分チェックシートは、自分の塩分のとり方の傾向を簡単に知ることができます。チェックシートを、食生活を見直すきっかけにしてみませんか。

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度	3点	2点	1点	0点	
みそ汁、スープなど		1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど		1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類		ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計					0点
合計点					点

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

12かつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和7年度 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか	みどり	き	E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)	
			体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまソナサラダ にじやが  	あつやきたまご ソナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	E 55 kcal P 28.4 g F 19.5 g C 82.4 g NaCl 1.4 g
2	火	てりやきどん ぎゅうにゅう きなこまめ すまじる 	とりにく だいす きなこ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ	こめ さとう こめこ さとう あぶら	E 665 kcal P 29.7 g F 24 g C 80.3 g NaCl 2.2 g
3	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご はるさめソテー コンソメスープ	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ キャベツ コーン たまねぎ	こめ はるさめ じゃがいも	E 549 kcal P 18.9 g F 17.3 g C 81.8 g NaCl 2.5 g
4	木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さといもとりそぼろコロッケ ひしきのごもいため はくさいのみぞしる 	うすあげ さつまあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はくさい たまねぎ えのき ねぎ	こめ さつまいも さといもとりそぼろコロッケ さとう あぶら	E 603 kcal P 20.6 g F 17.8 g C 93 g NaCl 2.5 g
5	金	ふゆやさいカレーライス ぎゅうにゅう イタリアンドレッシングサラダ スイートポテト	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー トマト にんじん だいこん かぶ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも カレールウ イタリアンドレッシング スイートポテト あぶら	E 710 kcal P 20.9 g F 22.7 g C 110.7 g NaCl 3.1 g
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ¹ きのこのケチャップいため ぶたにくともやしのスープ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ まいたけ もやし はくさい	こめ こめこ さとう あぶら	E 650 kcal P 26.3 g F 26.8 g C 77.2 g NaCl 2.6 g
9	火	ごはん ぎゅうにゅう ポークフランク ソナとブロッコリーのソテー ² ふゆやさいのラタトゥイユ	ポークフランク ソナ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト キャベツ にんにく たまねぎ れんこん セロリ にんにく	こめ じゃがいも さとう あぶら	E 580 kcal P 25.3 g F 19.7 g C 77.6 g NaCl 1.9 g
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ ほうれんそうのおひたし いもに 	ハタハタこなつき ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう はくさい しめじ ねぎ	こめ さとう さといも さつまいも あぶら	E 600 kcal P 26.1 g F 19.6 g C 79.7 g NaCl 2.0 g
11	木	あぶらふどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう きしやしりい(おから) ごじる 	とりにく あぶらふ たまご とりにく おから まめのこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ かぶ たまねぎ えのき ねぎ	こめ まるむぎ さとう さとう あぶら	E 613 kcal P 26.8 g F 19.6 g C 84.6 g NaCl 2.6 g
12	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレーミンチカツ チングンサイのガーリックいため あつたかくさいスープ	チキンカレーミンチカツ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	チングンサイ にんじん キャベツ にんにく はくさい たまねぎ えのき ねぎ しょうが	こめ かたくりこ あぶら	E 607 kcal P 20.7 g F 23.3 g C 80 g NaCl 2.3 g
15	月	ナン ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね ダルカレー(まいめりカレー) にんじんドレッシングサラダ 	キャベツいりひらつくね とりにく だいすミート	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ナン レンズまめ しろいんげんまめ カレールウ にんじんドレッシング あぶら	E 522 kcal P 23.4 g F 21.5 g C 61.3 g NaCl 3.2 g
16	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとさといものごまみそからめ やさいソテー ³ やまちかぶらのコンソメスープ	とりにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん やまちかぶらのは にんじん たまねぎ キャベツ コーン やまちかぶら たまねぎ	こめ さといも こめこ さとう あぶら ごま	E 625 kcal P 30.9 g F 15.6 g C 95.6 g NaCl 2.4 g
17	水	オムライス(ピラフ) ぎゅうにゅう オムライス(うすやきたまご) いっしょくケチャップ ほしるやさいのスープ クリスマスデザート	うすやきたまご ミートボール	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん もやし ねぎ	こめ マッシュルーム クリスマスデザート あぶら	E 661 kcal P 26.8 g F 22.8 g C 89.4 g NaCl 3.5 g
18	木	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう パン・サンスター ⁴ きのこのちゅうかスープ	にらまんじゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり まいたけ ねぎ たまねぎ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら	E 508 kcal P 17.7 g F 13.9 g C 78.6 g NaCl 2.2 g
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ いとこに ぐだくさんとんじる 	うすやきたまご ポテト	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ しょうが	こめ ゆであずき こんにゃく あぶら	E 609 kcal P 25.0 g F 16.9 g C 92.4 g NaCl 2.1 g
22	月	ハヤシライス(ごはん) ぎゅうにゅう ハヤシライス(ハヤシルウ) とうにゅうデザートいりフルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム グリンピース パイナップル もも みかん	こめ じゃがいも とうにゅうデザート ハヤシルウ あぶら	E 608 kcal P 20.8 g F 16.7 g C 98.3 g NaCl 2.2 g

* 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもありますがご了承お願いいたします。

* 部立名の後に使用しているものが記入しております。

