

～幼児期の食生活のポイント～

《9月のテーマ》

長年の食塩のとりすぎが
高血圧につながります

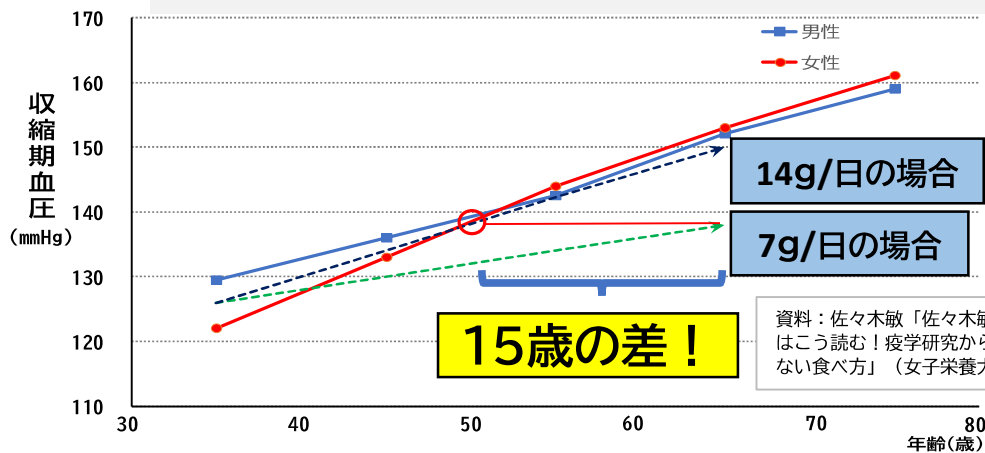


9月は『北九州市減塩推進月間』です。

子どもの食塩摂取目標量は大人(男性7.5g未満、女性6.5g未満)の半分以上
(1～2歳男児3g未満、女児2.5g未満、3～5歳男女3.5g未満)です。

子どもの味覚は敏感で、うす味でも素材の味をしっかり感じ、おいしく食べられます。
ぜひ家族みんなでうす味を心がけましょう！

食塩摂取量が血圧上昇に与える影響に関する試算



食べることは生きること～災害への食の備え～

9月1日は「防災の日」です。

食品は最低でも3日分(できれば1週間分)、普段食べ慣れた物を備えることが大切です。特に、ミルクや離乳食が必要な乳児や、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分があると安心です。

食べ慣れた物や好きな物、リラックスするもの、安心するものを備えましょう。

乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



北九州市防災ガイドブック

日頃の備えや、いざ災害が起きた時にどのように行動すればよいのかわかりやすくまとめています。北九州市HPをご覧ください。



～おすすめレシピ紹介～



「白身魚のカラフルソースかけ」と「ヨーグルトパンケーキ」を紹介します。



【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
白身魚	60g×4 切	マヨネーズ	40g
塩	0.8g	A 酢	小さじ1
片栗粉	24g	砂糖	小さじ2
サラダ油 (揚げ油)	適量	ピーマン	10g
		パプリカ(赤)	10g
		パプリカ(黄)	10g

◆白身魚のカラフルソースかけ

【作り方】

- ① 魚は塩をして水気をとる。
- ② 片栗粉を①にまぶし、油で揚げる。
- ③ ピーマン、パプリカは食べやすく切り（みじん切りか細切り）、さっとゆでる。
- ④ A を合わせてソースを作り、絞った③をあえ、②の上にかける。

〈1人分栄養価〉

エネルギー：206kcal
食塩相当量：0.5g



【減塩ポイント】

他の調味料と比べ塩分の少ないマヨネーズを使用



【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
卵	20g	牛乳	大さじ1
ホットケーキミックス	60g	バター	6g
プレーンヨーグルト	60g	サラダ油	小さじ1

◆ヨーグルトパンケーキ

【作り方】

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、溶かしバター、ヨーグルトを加え、よく混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ プライパンにサラダ油を熱し、円形に焼く。

〈1人分栄養価〉

エネルギー：91kcal
食塩相当量：0.2g



【減塩ポイント】

余分なナトリウム(塩分)を体の外に出してくれるカリウムを含む乳製品(牛乳・ヨーグルト)を使用



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。