

# ☆☆ 8月食育だより ☆☆

錦ヶ丘給食室

先日、調味料販売を行いました。購入して下さった皆さま、仕分け等にご協力いただいた皆さまありがとうございました！園で使っている調味料は、吉野だと「やさい村」さん、取引先の「寿草」さんは西警察署前にあり、購入することができます。他にも近隣のスーパーでも探せばふと見つかったりします。重たいものはインターネットを利用するのもいいですね。今月は【調味料の選び方】について、特に質問の多い【塩】について紹介します。



精製塩・再製加工塩・天然塩・自然塩・岩塩・湖塩など種類の多い塩。避けた方がいいのは、ミネラルを取り除いてある精製塩や再製加工塩。ミネラルを残して天然塩に近い再製加工塩というのもあるようです。それぞれの塩に特徴があるので、お好みのものを見つけるのも◎。

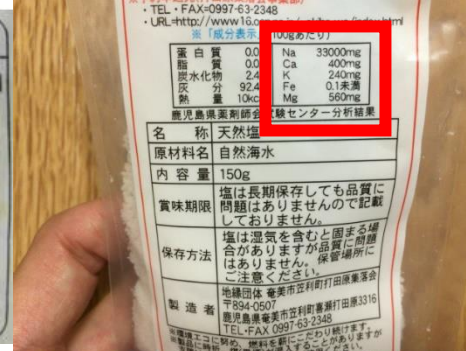
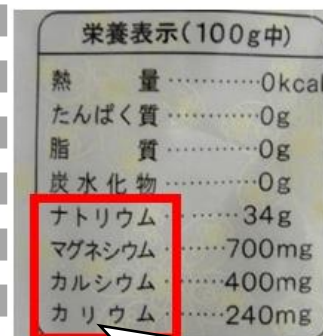
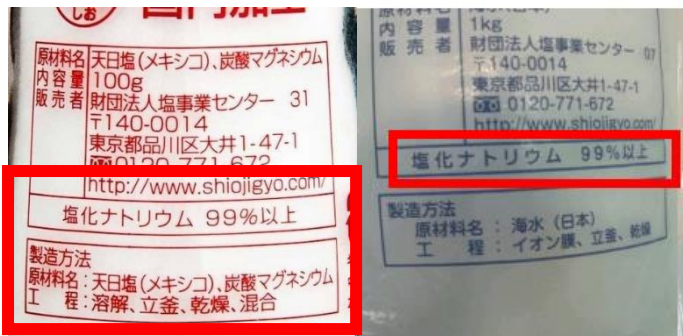
## ❖天然塩と精製塩の見分け方❖

成分表示と「行程」をチェック！

	精製塩	天然塩(自然塩)
成分表示	塩化ナトリウム99%	カルシウム・カリウム・マグネシウム・ナトリウムなどミネラルの名前が。
行程	イオン膜、立釜、乾燥、溶解	天日、平釜、粉碎

### 精製塩

### 天然塩



2008年に法改正があり、それまで企業が自由に謳っていた自然塩・天然塩という呼び方は簡単にはできなくなり工程の記載が多くなっています

マグネシウムやカルシウムなどの成分表示をチェック。天日・平釜などの言葉が記載されていれば、なおよし！

## 【塩は健康にとって悪者??】

塩が多い食べ物を摂取してはいけないということが言われていますが、これは精製塩がたくさん入ったものを食べることがよくないということ。天然塩には、ナトリウム・カルシウム・マグネシウム・カリウム・鉄・ヨウ素など多数のミネラルが含まれていることもあって、骨や歯を丈夫にします。その結果、基礎代謝を高めたり、血糖値のバランスを整えたり、血圧を調整したり、不整脈を安定させる効果があります。もちろん塩分の摂りすぎは高血圧の原因になりえますが、これは99%以上が塩化ナトリウムで出来ている精製塩に限った話です。天然塩の場合はミネラルの影響もあって、うまくバランスを取ることができます。

※ハンバーガー等、ファストフードに使われているのは、ほぼ精製塩です。量もたくさん使われています。また加工食品やスナック菓子にもたくさんの精製塩が使われており、精製塩の塩化ナトリウムが、高血圧の原因になります。熱中症予防にも適度な塩分は必要ですが、食材選びも含め、塩と上手にお付き合いしていきましょう！

文責：今屋