

みんなのわ



離乳食をきっかけに家族で減塩しよう!!

子育て支援館看護師
大和 貴子



生後5か月頃になると、離乳食を始める方が多いのではないのでしょうか。お子さんたちには離乳食を完了するまでの間に、いろんな食材に出会ってほしいです。離乳食の期間であれば、必ず保護者がそばにいるため、例えば、アレルギー反応が出たとしてもすぐに対処ができます。それゆえ、離乳食の期間にたくさんの食材に出会うことは重要になるのですが、その食材には塩や醤油、味噌などといった調味料も入ります。この調味料に含まれる「塩分」の使い方が、子どもの味覚や食習慣を決める重要な役割を担っています。

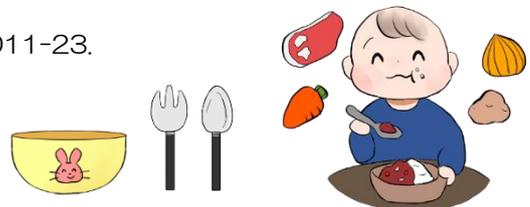
そもそも日本人は、塩分を多く摂る食文化があります。日本の成人を対象に自宅で調理した料理(自宅調理)、加工食品、外食の塩分摂取量を研究した報告によると、自宅調理からの摂取が最も多く、全体の50%以上を占めていました*1。同じく成人を対象に、今度はどの食品から塩分を摂取していたか研究した報告では、調味料類が最も多く(男性61.7%、女性62.9%)、続いて魚介類(男性6.7%、女性6.6%)、めん類(男性4.9%)、パン類(女性5.0%)と圧倒的に調味料から塩分を摂っている*1ことが分かりました。WHO(世界保健機関)が推奨する食塩目標量は5g/日未満となっていますが、令和元年現在の日本人の成人の食塩摂取量は10.1g/日*2と、まだまだ世界基準には程遠い現状です。厚生労働省で定められた日本人の食事摂取基準(2020年度版)における食塩摂取量の目標は、成人では男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満、子どもは0~5か月児0.3g/日未満、6~11か月児1.5g/日、1~2歳児3.0g/日、3~5歳児3.5g/日となっています。

塩分の摂りすぎは、健康に大きく影響します。日本における死亡(感染症以外)に関連した危険因子を分析した結果、食事に関するものでは「食塩の過剰摂取」が最も高いことがわかりました*3。塩分を多く摂取することは、高血圧の原因になります。さらに、脳卒中や心臓病、腎臓病の直接的な原因にもなり、また最近では日本人に多い胃がんや骨粗鬆症などの原因にもなることが分かってきました*4。減塩は健康への第一歩となります。実際にイギリスでは、国をあげて減塩対策を実施した結果、血圧や高血圧を危険因子となる虚血性心疾患と脳卒中の死亡率が減少しました*4。

離乳食をこれから始める方や始めた方だけでなく、幼児食へ移行した方、大人と一緒に食事をしていらっしゃる方も、一度、ご自身の味付けの好みを確認してみてください。もし濃い味がお好みでしたら、薄味にしていくことをお勧めします。濃い味付けの家庭で育った方は、濃い味付けを好む傾向があります。離乳食の時は、薄味にしている場合、大人と同じ食事を摂るようになったときに濃い味付けであれば、元も子もありません。逆に大人も薄味であれば、大人の食事から子どもの分の取り分けをするのもしやすくなり、薄味を継続できます。ちなみに調味料に含まれている食塩1gの目安は、醤油だと小さじ1杯、トマトケチャップだと大さじ2杯、マヨネーズだと大さじ3杯弱です。また、食事の際の調味料の使い方もポイントです。例えば、お刺身を食べるとき、醤油をどのくらいつけて食べますか? 片面にしっかり? 両面にしっかり? それとも醤油が少しく程度? 醤油のつけ方ひとつとっても、塩分摂取量は変わってきます。

お子さんの食事の味付けをコントロールできる今、家族も一緒に薄味に慣れるチャンスです。家族全員で薄味になり、食材本来の味を楽しみながら将来にわたって健康で過ごしましょう。

*1 Asakura K, et al: Public Health Nutr. 2016 Aug;19(11):2011-23.
*2 令和元年度国民健康・栄養調査
*3 Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e 1001160.
*4 He FJ et al: BMJ Open 2014; 4: e004549



2月の予定

新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。3歳以上の方はマスク着用をお願い致します。内容や定員数の変更、中止、延期となる可能性がございます。詳しくはHP・Twitterにてご案内致します。ご理解いただきますようお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館 HP QRコード		1 休館日	2 ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	3 うさぎ① うさぎ② 	4 いす 産後の体づくり エクササイズ講座 育児・保健相談	5 心理・発達相談
6 心理・発達相談	7	8 休館日	9 ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	10 ぼんだ	11 いす 育児・保健相談	12 マインドフルネス 講座 ボランティア講 習会 心理・発達相談
13 心理・発達相談	14 ※子育てコンシ ェルジュ出張相 談 	15 休館日	16 ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	17 うさぎ① うさぎ②	18 いす 育児・保健相談	19 ヘアカット講座 心理・発達相談
20 サンデーいす 育児・保健相談 心理・発達相談	21	22 休館日	23 ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	24 ぼんだ	25 いす 育児・保健相談	26 心理・発達相談
27 心理士の講座 心理・発達相談	28	※子育てコンシェルジュ出張相談～保育園・認定こども園・幼稚園入園について～ 予約制 14:15～15:30（お一人様 15分程度）予約後に時間をお知らせします。 当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください！				

わいわいひろば

サンデーりす（おおむね7か月～11か月）
20日（10:00～10:30）（担当：松本）
※内容等は通常のりすと同じです。



ひよこ（2か月～おおむね6か月）

「ふれあい遊びを楽しもう！」
2日

定

うさぎ
うさぎ（



①10:00

※ひろば



りす（おおむね7か月～11か月）

「ふれあい遊びを楽しもう！」
日

**新型コロナウイルス感染
拡大予防の為「わいわい
ひろば」は中止致します。**

2月16日～28日開催分・・・2月2日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。



なごみひろば



毎週水曜日 10:40～11:40

各回定員 8名 (お子様の人数は含まれません)

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです。

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込み

2日「1歳
16日

※「ひろば」

相 談

**新型コロナウイルス感染
拡大予防の為「なごみひ
ろば」は中止致します。**



のご相談をお受
けさせていただきます。
お問い合わせ、
ください。

思い出の絵本③「りんごかもしれない…」 館長のコラム

年中男児を持つあるお母さんからのお話です。食事中も遊んでいる時も、いつも「ぼ〜っ」としている我が子にイライラ、ガミガミ…来年は年長だけこのままで大丈夫かな…と悩む日々を過ごしていました。保育園の担任や相談機関に相談したり、やれることは全部やろうと頑張っていました。誰もが言うように肯定的に受け止めて見守ろうと思っても焦りが募るばかりでした。モヤモヤを抱えて図書館に入ったところ、読み聞かせのお部屋から「…でも…もしかしたら これは りんごじゃないのかもしれない」と読み手の声が聞こえました。絵本『りんごかもしれない』のユーモア溢れる妄想の世界のお話に引き込まれ終わりまで聞くと、我が子の頭の中で何が起きているのか少し分かったような気がしました。その絵本を借りてお子さんと繰り返し読んだところ、お子さんが自分の考えていることを少しずつ話してくれるようになりました。イメージを共有して楽しい会話が増え、お子さんの良い所がたくさん見えるようになったそうです。自分では選ばない絵本にも手を伸ばしてみると、思いがけない良い出会いがあるかもしれませんね。



**新型コロナウイルス感染
拡大予防の為「講習会」
は中止致します。**

- ★会 場：3
- ★講 師：片
- ★定 員：8
- ★対 象：地
- ★申込み：1
- ※託児は行



講座

講座は事前のお申し込みが必要です。
お申し込み受付は 1 月 15 日午前 9 時より開始いたします

産後の体づくりエクササイズ講座

4日(金) 10:30 開場
10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：高橋 美樹
(理学療法士・ピラティスインストラクター)
- ★定員：8組

初めてのマインドフルネス

~今、ここに心を向けよう~

12日(土) 10:30 開場 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：内藤 恵子 (シニア産業カウンセラー
マインドフルネス瞑想療法士)
- ★定員：8組

新型コロナウイルス感染
拡大予防の為「講座」は
中止致します。

のある方
ます。)
ださい。

簡単へ 19日(

- ★会場：
- ★講師：
- ★定員：
- ★対象：
- ★持ち物：

※切り方を学ぶ講座です。
※カットは一切行いません
※後半個別対応の時間があります



- ★参加費：300円
- ★対象：就学前までのお子様とその保護者
- ★持ち物：なし



せ講座

0~11:40

目談

ール
理士)

※「講座」開催中は参加者のみのご利用となります。

【お知らせ】・感染状況により制限内容が変わることがあります。ご利用の際はHp・Twitter お電話にてご確認ください。
・身体測定は随時受け付けておりますのでお気軽にお声かけください。

パパ&ママ救命教室~子どもの喉に物が!その時あなたは?~

- ★日時：5日(土) 1回目 10:30~11:15 2回目 14:30~15:15
 - ★会場：子育て支援館 多目的室
 - ★講師：公益財団法人千葉県防災普及公社 応急手当指導員
 - ★定員：各回5組(事前申込制・先着順) ★対象：1歳未満のお子様と保護者
 - ★申込：1月4日(火) 9時から [公益財団法人千葉県防災普及公社 ☎043\(248\)5355](http://www.kosodate.or.jp)
- ※動きやすい服装でお越しください。 ※子育て支援館では受付を行っていません。



ちばしファミリー・サポート・センター

ちばしファミリー・サポート・センターでは、地域でお手伝いをしてくださる提供会員両方会員(有償ボランティア)を募集しています。提供・両方会員になるための基礎研修会を開催いたしますので是非ご参加下さい。

日時：16日(水) 17日(木) 9:30~12:50
21日(月) 9:30~12:30 救命救急講習会

会場：社協中央事務所

要件：市内在住で、お子さんを預かる事のできる心身ともに健康な方

問い合わせ ちばしファミリー・サポートセンター

☎ 043-201-6571

千葉市子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央 4-5-1 きぼーる 6F

☎043-201-6000 (代表)
043-201-6003 (fax)
043-201-6001 (相談)



twitter: QRコード

✉ info@kosodate.or.jp

HP www.kosodate.or.jp/

発行責任者：片岡敏子