



薄味の食習慣で味覚を育てましょう

生まれた時から母乳の味覚（甘味、うま味）は持っていますが、塩味は食体験によって覚えていくため大人と同じものを食べる機会が増えてくると、塩味を好むこどもが増えてきます。

塩味の味覚は離乳食からの後天的な体験により作られ、塩味の濃いものを食べている人の塩味の味覚は鈍感になると言われています。

また、塩分を多くとることで、高血圧にもなりやすく、重症化して働き盛りの年代から脳卒中や心臓病につながる人もいます。こどもの頃から薄味の習慣が生活習慣病予防にもつながります。

発達にあった食の進め方

こどもの体は発達途中で、大人と同じ様に食べ物の処理が出来ません。必要以上に摂取した塩分は、腎臓が尿と一緒に体外に排出しますが、こどもの腎臓はまだ小さく、排泄力も限りがあります。大人と同じものを食べた場合、こどもの体はどうなるでしょうか。

年齢	排泄能力（濾過）	食（食塩）
	腎臓の大きさ（目安）	1日の目標量
新生児	12 g × 2 個	-
6 か月	25 g × 2 個	1.5 g
1 歳	35 g × 2 個	3 g 未満
3～5 歳	45 g × 2 個	3.5g 未満
大人	140 g × 2 個	男性 7.5 g 未満 女性 6.5 g 未満 高血圧 6 g 未満



※ 保育園給食では1か月間平均食塩量1.2 g／日を目標に献立作成をしています。

保育園給食では野菜等の食品素材の味を活かすことにより薄味に仕上げ、「手作り」を基本方針としています。調理法の工夫等は各園の調理員にお聞きください。