



食欲の秋、スポーツの秋。天気が気持ちよいシーズンの到来です。  
たくさん体を動かしお腹を空かせて、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。  
サツマイモに栗、きのこや新米など、たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。



## なぜ塩分量に注意しないといけないの？

乳幼児期から塩分量に注意が必要な理由は、大きく2つあります！

### 体や臓器への負担

1つ目は「塩分過多な食事により、体や臓器に負担が掛かるから」です。塩分過多な食事によって血液の塩分濃度が高まると、血液の塩分濃度の異常を知らせるフィルターの役割となる「腎臓」に負担が掛かります。また、塩分濃度を下げようと体が水分を求め、水分を多くとることにより、体がむくんで血液量が増えるため、血管を圧迫し、高血圧を引き起こす可能性が高くなります。高血圧は生活習慣病を引き起こす一因ですので、塩分過多には注意しましょう。

### 濃い味覚への執着

2つ目は「味覚形成における濃い味覚への執着」が考えられます。舌にある味蕾（みらい）という味を感じるセンサーは、乳幼児期が最も多く、味に敏感です。味蕾は歳を重ねると減少するため、大人の味覚と差があります。離乳食初期は調味料を使用せずに、素材の味をいかし、徐々に薄味で調味していくようにしましょう。幼児期になると、食べられるものが増え、大人と同じ食事内容をとることができるようになってきますが、本来、薄味でも美味しいと感じられるお子さんも、大人と同じ味の濃い食事をとり続けてしまうと、味蕾の感受性が鈍るとともに数が減少し、味の濃い食事を好むようになってしまいますので、ぜひご家庭でも薄味を心掛けましょう。



### お子さんが薄味を好きになるためのポイント

うま味の多い旬のものを食べる！



香味野菜やカレー粉、ごまを効かせる！



酢やレモン汁などの酸味を上手に使う！



だしの風味を生かす！



炒め物などで油の香りや味わいで料理の味を引き立て



汁ものは具沢山に！



### カリウムで減塩サポート

カリウムは余分な塩分を排出してくれるので、塩分の摂りすぎを調整するために重要な栄養素です。血圧を下げる効果もあります！

#### 【カリウムをとりやすい食材】

ほうれん草・トマト・さつまいも・じゃが芋・バナナ・キウイ・納豆・海藻類など

