

目標

① 健康に良い塩分のとり方を知る。

② 自分のとり方を考える。



コンビニでの買い物  
を想定して考えて  
いきましょう。

生活習慣病って  
知っていますか？

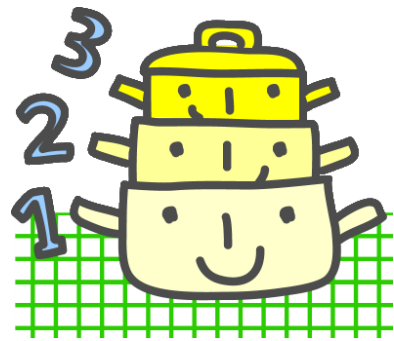


塩のはたらきについて説明します。  
塩分量はどれくらいがいいかな？

# 減塩教室



平成27年  
12月3日(木)  
6年生が保健の時間に  
松浦栄養教諭から食に関する指導を受けました。



## \*\*\*\*\*

### 編集後記

減塩のよさについてたくさん  
のことを学びました。これからは、  
うまみを利用して美味しく減塩を  
したいと思います。

## \*\*\*\*\*



- ① 脳出血や脳梗塞になることを減らします。
- ② 心臓や腎臓に負担がかかりません。
- ③ 癌になることを減らせます。

