

**1月26日 教育講演会**  
**「減塩について考えよう」**  
 講師 日下医院院長 日下 美穂先生



地域・保護者の皆様がたくさんお集まりいただき、「食塩と健康」についてのお話を伺いました。今食べている味の濃さを、誰もが「ふつう」と感じているようですが、実は、私たちは知らず知らずのうちに食塩を摂りすぎているそうです。そこで、高血圧を予防するためには、子どもの時、血圧がふつうの時から薄味の食事に慣れておくことが大切であるとお話を聴かせていただきました。

**\*高血圧は…\***

- ・日本人に一番多い病気。さらに日本は世界で一番多い国。
- ・高血圧が続くと、全身の血管が硬くなったりつまったり破れたりして、脳卒中や心臓病・腎臓病等の疾患を引き起こす。

**\*高血圧の原因\*** すばり、食塩の摂りすぎ。

摂取量の目安＝**1日6g未満** (日本高血圧学会)  
 実際の摂取量＝平均1日11g

上級生が下級生にいつもやさしく声をかけたり、しっかり手をつないだりしてリードしています。



社会科の「税金のはたらきとわたしたちの暮らし」の学習で税務署の方にゲストティチャーとして来ていただき、税金の使われ方を考えたり、実際の1億円と同じ重さを体感したりしました。今まで当たり前だと思っていた身近なことの多くに税金がかかっていることがよく分かりました。

**1月11日 ドッジボール大会**  
 ～みんな仲良しプロジェクト～

東っ子が仲良く楽しく活動できる集会を児童会や各委員会が企画・準備して年間を通じて行っています。



**1月18日 かるた大会**  
 ～健康な体・じょうぶな歯にしよう～



**1月17日 租税教室(6年生)**



**\*食塩の摂りすぎ、高血圧になる2つの主な原因\***



○日本の食事

海に囲まれた国でおいしい塩がたくさんとれる→あらゆる食品に多くの塩が使われる。  
 例) うめぼし1個2～3g、ラーメン・うどん1杯6～8g、みそ汁2.4g、たくわん2枚0.9g

○日本人の体質

食塩で血圧が高くなる体質(食塩感受性が高い)人が多い。

**\*血圧を下げる3つのポイント\***

- 1 減塩** (1日6g未満)
  - ・しょうゆやソースは直接料理にかけず、小皿にとって少しだけつけて食べる。
  - ・食塩を体外へ排出するカリウムを含む食品(野菜やきのこ・果物等)を積極的に摂る。
  - ・栄養成分表示を見るときはの留意点 … 食塩相当量＝ナトリウム×2.54
  - ・「魔法の塩」で調理する。
- 2 運動**
  - ・有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など)によって、尿の中に食塩が排出される。
- 3 治療**
  - ・必要な人は、医師の処方のもとで薬を飲んで治療する。

**\*「魔法の塩」レシピ\***

※材料を粉々にして混ぜるだけ!

和風	洋風	中華風
塩 50g	塩 50g	塩 50g
昆布 9g	ローズマリー 8g	干しエビ 7g
鰹節 6g	黒こしょう 8g	干し椎茸 3g
干し椎茸 2g		

5・6年生も一緒に講演を聴いて勉強しました。今後、減塩みそ汁を親子料理教室で作ったり、それぞれ家庭でおやつや食事に気をつけたりと減塩に取り組んでいき、効果を尿に含まれる塩分量で確かめていきます。

**1月27日 昔あそび(1・2年生)**



喜楽会の皆さんに手作りのおもちゃをたくさん持ってきていただき、1・2年生が遊び方を習いました。お手玉・ぶちごま・竹とんぼ・竹鉄砲・・・どれもなかなかうまくいきません。地域の皆さんの名人技に「すごい!!」と歓声があがります。コツを教えていただき、何度も何度も挑戦。うまくいったときのうれしさは格別でした。昔は自分で遊び道具も作っていたんですね。やっぱりすごい!!



**地域・保護者の皆様のご感想より**

- ・日本食は体に良いと思っていたけど(例えば梅干し)、塩分がたくさん入っていることに驚きました。魚やハムなど食品そのものに塩が入っているのに、さらにしょうゆやソースをかけたり、塩を入れて炒めたりするので、少し調理方法や食べるときにも考えたいと思いました。
- ・自分なりに塩分控えめを意識していたつもりでも、今日の話聞いて、まだまだ注意する点がたくさんあることが分かりました。これから家族全員で意識したいと思います。とても良い話が聞けました。

