

減塩サミット in 呉

# 減塩にチャレンジ！

呉市立昭和東小学校

平成24年5月27日（日）

# 本日の発表内容

- 1 取組の概要
- 2 実践報告
- 3 今後に向けて

# 1 取組の概要

- ① 教育講演会
- ② 親子料理教室
- ③ 減塩生活の記録
- ④ 尿検査
- ⑤ 作文・ポスターの作成

## 2 実践報告

# ① 教育講演会

演題 「減塩について考えよう」

講師 日下医院長 日下美穂 先生



日時 平成24年1月26日(木)

場所 昭和東小学校 図書室

参加者 第5～6学年児童 18名

保護者・地域・教職員 40名

## 2 実践報告

# ① 教育講演会

- 生活習慣病(高血圧, 脳卒中等)
- 食塩の過剰摂取
- 日本人の食生活
- 血圧を下げるポイント



1日の塩分量6gは  
このぐらいなんだ



## 2 実践報告

# ① 教育講演会

## 子どもの記録より

\* わかったことを書きましょう。

5年 名前

- ・日本で一番多い病気は高血圧
  - ・高血圧が続くと脳卒中、心臓こうそくになる。
  - ・日本人が一番食塩をとっている。
  - ・高血圧の主な原因は塩のとりすぎ
  - ・一日の目安は6g未満
- ということが分かりました。



## 2 実践報告

# ② 親子料理教室

テーマ : 減塩みそ汁を作ろう

日時 : 平成24年2月21日(火)

参加者 : 第4学年～第6学年児童 30名

保護者 32名

## 2 実践報告

# ② 親子料理教室

事前学習（第5～6学年児童）

- 1 家庭のみそ汁調べ
- 2 具材の選択
- 3 みそ汁の名前考案

\* 我が家のみそ汁具調べ \*

家庭のみそ汁に使われている具を書きましょう。

とうふ	油あげ	ごぼう
ねぎ	わかめ	たまご
にんじん	肉	玉ねぎ

家のみそ汁にはこんな  
具材が使われていたよ



## 2 実践報告

# ② 親子料理教室

## 『東っ子具だくさん栄養満点減塩みそ汁』

とうふ ちりめん わかめ さつまいも にんじん  
大根 大根葉 ねぎ しめじ みそ

カリウム, 地域, 旬,  
家庭的, 彩り,  
栄養バランス



## 2 実践報告

# ② 親子料理教室

当日



みそ半分



カルシウム



栄養指導：講師 矢野未央 栄養教諭(昭和中央小学校)

## 2 実践報告

# ② 親子料理教室

家でも作ってみよう



ちいめんのだしが効いているね!



## 2 実践報告

### ③ 減塩生活の記録

減塩ファイルより

	2/2 (木)	<u>おかしの成分表を見て、食べる量を減らした。</u>
2/11 (土)	2/3 (金)	しょうゆを少しずつつけて食べた。 <u>おにぎりの塩の量を少なくした。</u>
2/12 (日)		ネーブルを食べた。 ラーメンの汁を残した。 ぎょうざのたれの量に気を付けた。

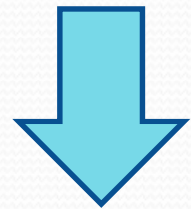
## 2 実践報告

# ④ 尿検査

1月16日(月)

学習前

平均 10.5g



2月27日(月)

学習後

平均 10.5g

前日の食生活の影響

※ カリウムを多く含む食品を  
摂取した児童が多かった

## 2 実践報告

# ⑤ 作文・ポスターの作成



家族みんなで減塩!



### 3 今後に向けて

- ① 全校児童への発信
- ② 指導の充実と継続



↓ 生活ふり返りカード

望ましい生活習慣の定着

# ご清聴ありがとうございました

