

すすめています！小学校での減塩教育

健康増進課・☎④4512

令和2年度からスマートウェルネスあしかが『高血圧ゼロのまちづくり』の一環として、濃い味禁止♡足利 減塩生活プロジェクトがスタートし、

市内小学校でも減塩教育を進めています。

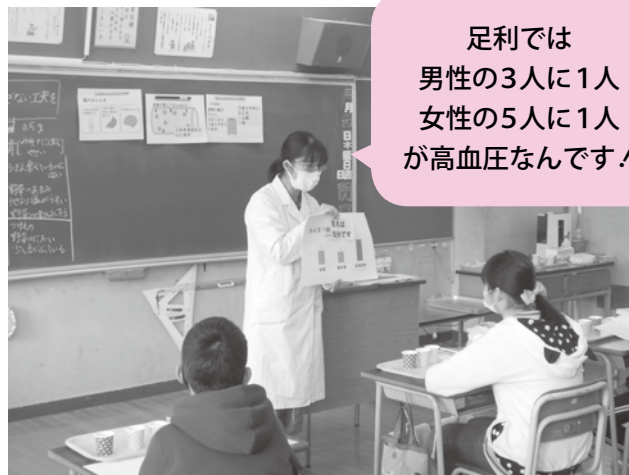
3月に、坂西北小学校で実施した5年生の家庭科における減塩授業の様子を紹介します。

1 3種類のみそ汁を飲み比べ、だしやうまみなどの減塩の工夫について考えました。



味が全然違うな〜!

2 塩分のとりすぎと病気の関係や、本市の健康課題について学びました。



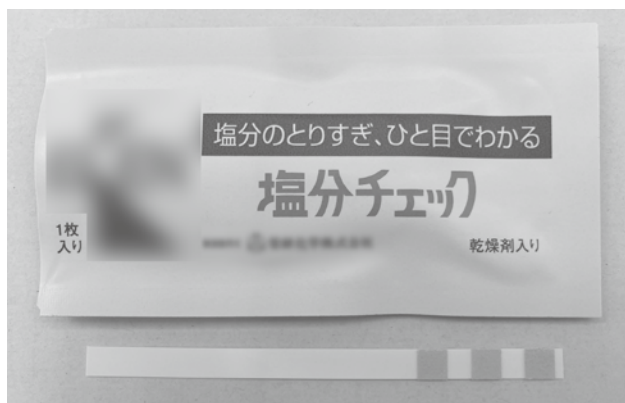
足利では男性の3人に1人、女性の5人に1人が高血圧なんです!

3 グループに分かれて、減塩の工夫について話し合いました。



しょうゆやソースなどにも食塩が入っているんだな。『かける』よりも『つける』ようにしよう。

4 各家庭で簡易キットを使って、自宅のみそ汁の塩分濃度を調べました。



【児童の感想】

- ・今まで特に気にしていなかった減塩だけど、塩分をとりすぎていることに気づきました。
- ・足利は塩分の摂取量が多いことにおどろきました。
- ・高血圧にならないように塩分を控えて食べるようにする。家族にも塩分をとりすぎて高血圧にならないように言う。

【保護者の感想】～塩分濃度測定をして～

- ・普段の料理ではあまり塩分のことを考えていなかったのが今回きちんと目に見える形で調べることができて勉強になりました。
- ・うっかりするとすぐに濃くなってしまっているので常に心掛けたいと思いました。