

小・中学生～親世代へのアプローチ ～令和5年度実績・進捗～

【目標2】

- 教育局、教育委員会、学校（養護教諭、栄養教諭）、各町、保健所が連携を強化（情報共有、課題の明確化、取組の検討、実施）し、生活習慣改善（減塩）に向けた取組を一体的に推進することで、小・中学生～親世代に対する減塩の意識付け・行動変容へアプローチする。

【ステップ3（令和5年度）】

実 績 ・ 進 捗

1 小・中学生～親世代の減塩対策検討会議

- ・ 第1回検討会議の開催（6月20日）
～各町栄養教諭、各町行政栄養士、保健所担当で「減塩」に着目した食に関する指導の実施に向けた意見交換を行った。

2 実施要領の作成及び小・中学校への周知

- ・ 南檜山管内全小学校・中学校へ指導案を送付し、周知を図った。（7月）
～今年度は初年度のため、モデル校として、江差小学校・乙部中学校にて実施することとなった。

3 「減塩」に着目した食に関する指導のモデル実施

(1) 江差町立江差小学校（10月2日）

- ・ 対象者：第6学年 21名
- ・ 指導者：江差町小学校栄養教諭
- ・ 内 容：「生活習慣病を予防するための
食生活を考えよう」
～授業後、保護者へ食育レポートを配付。
- ・ 児童感想（一部抜粋）：
～カップラーメンをとりすぎないようにする。
汁を全部飲まないようにする。
～醤油のかける量を減らすよう気をつける。

(2) 乙部町立乙部中学校（11月22日）

- ・ 対象者：第3学年 12名
- ・ 指導者：乙部中学校栄養教諭、乙部町行政栄養士
- ・ 内 容：「乙部町の健康課題について考えよう」
～授業後、保護者へ食育レポートを配付。
- ・ 生徒感想（一部抜粋）：
～普段から成分表の食塩相当量をしっかり見て、
塩分のとりすぎを防ぎたい。
～乙部町は塩分をたくさんとっている人が多いこ
とに驚いた。

<実施効果>

小・中学生共に、事前アンケートでは普段の食事で塩分を意識していると回答した者が30%～50%に留まったが、事後アンケートでは、今後塩分に気をつけると回答した者が両者ともに100%となった。また、実施後、給食時にめん類のスープを残したり、食品の栄養成分表示を見るようになったなど、実際に行動変容へとつながっている。

また、生徒や児童だけでなく、授業の様子を記載した食育レポートを家庭に配付することで、親世代への波及効果も期待できる。

4 今後の予定

- ・ 第2回検討会議の開催（1～2月頃）
～江差小学校、乙部中学校での実施を踏まえ、本事業の評価及び次年度に向けた方向性について意見交換を行う。

【授業の様子】

(江差小学校)



(乙部中学校)



【保護者向け食育レポート】

(江差小学校)

みなみひやまで 食を育む 減塩

令和5年10月2日(月)、6年生で「減塩」に着目した食に関する授業を行いました。南樺山地域特有の健康課題として、全道よりも「高血圧」の割合が高い傾向がみられ、その予防として、若い世代から「減塩」の知識を身につけ、実践することが大切です。今回の授業を通して、児童たちは、自分の食生活を振り返りながら、食塩のとりすぎが身体に及ぼす影響や減塩の工夫を学び、明日から取り組めることを一緒に考えましたので、その様子を一部ご紹介します！

成人1日の食塩摂取目標値
 男性：7.5g未満
 女性：6.5g未満

生活習慣病の原因の1つとして・・・
S(Salt) O(Oil) S(Sugar)
 塩分・脂分・糖分
 の摂りすぎに注意しましょう。
 南樺山地域は「高血圧」が多いので・・・
 「塩分」の摂り方を見直しましょう。

“減塩のコツ”をご紹介します！

- ①食品に含まれる塩分量を見ましょう**
 ～お買い物や食事・間食の際、塩分量をチェック！食事や間食から取り込む塩分量を確認しましょう。
- ②いつもの食事をひと工夫！**
 ～種類の汁を数口にする、練り物を減らす、醤油をかけすぎないなどを意識することで、減塩につながります。
- ③野菜を積極的に食べましょう**
 ～野菜や果物、海藻類に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)を尿と一緒に排出する効果があります。

| 栄養成分表示 (1杯当たり) | 値 |
|----------------|---------|
| 熱量 | 351kcal |
| たんぱく質 | 10.5g |
| 脂質 | 14.6g |
| 炭水化物 | 44.5g |
| 食塩相当量 | 4.9g |

6年生に聞きました！
明日から自分で取り組めそうなことはなんですか？

取組①
 カップラーメンを食べ過ぎない、汁を全部飲まない。

取組②
 ポテトチップスを1回で全部食べない。

取組③
 できるだけ塩分の少ない食べ物を選ぶ。

取組④
 醤油のかける量を減らす、気をつける。

“減塩のコツ”は？

- ①食品に含まれる塩分量を見ましょう**
 ～お買い物や食事・間食の際、塩分量をチェック！食事や間食から取り込む塩分量を確認しましょう。
- ②いつもの食事をひと工夫！**
 ～種類の汁を数口にする、出汁をしっかり取る、醤油をかけすぎないなどを意識することで、減塩につながります。
- ③野菜を積極的に食べましょう**
 ～野菜や果物、海藻類に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)を尿と一緒に排出する効果があります。

ぜひご家族皆様でお試ください！

(乙部中学校)

みなみひやまで 食を育む 減塩

令和5年11月22日(水)、3年生で「減塩」に着目した食に関する授業を行いました。南樺山地域特有の健康課題として、全道よりも「高血圧」の割合が高い傾向がみられ、その予防として、若い世代から「減塩」の知識を身につけ、実践することが大切です。今回の授業を通して、生徒たちは、自分の食生活を振り返りながら、食塩のとりすぎが身体に及ぼす影響や減塩の工夫を学び、明日から取り組めること、また家族や地域への呼びかけとして標語を考えましたので、その様子を一部ご紹介します！

成人1日の食塩摂取目標値
 男性：7.5g未満
 女性：6.5g未満

生活習慣病の原因の1つとして・・・
S(Salt) O(Oil) S(Sugar)
 塩分・脂分・糖分
 の摂りすぎに注意しましょう。
 南樺山地域は「高血圧」が多いので・・・
 「塩分」の摂り方を見直しましょう。

“減塩のコツ”をご紹介します！

- ①食品に含まれる塩分量を見ましょう**
 ～お買い物や食事・間食の際、塩分量をチェック！食事や間食から取り込む塩分量を確認しましょう。
- ②いつもの食事をひと工夫！**
 ～種類の汁を数口にする、練り物を減らす、醤油をかけすぎないなどを意識することで、減塩につながります。
- ③野菜を積極的に食べましょう**
 ～野菜や果物、海藻類に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)を尿と一緒に排出する効果があります。

守ろうね
未来の自分を
減塩で

塩漬で
長持ちするのは
魚だけ

塩振り過ぎ
将来なるのは
病気だけ

減塩で
乙部町を
プロテクト

守ろうね
未来の自分を
減塩で

幸せは
減塩してから
訪れる

家族や町の人たちへ、減塩実践のための呼びかけとして標語を考えました

生徒たちの感想！

乙部町は塩分をたくさんとっている人が多いことに驚きました！

・減塩商品を買う・野菜を食べるなど減塩を心がけていきたいです！

将来、生活習慣病にならないためにも日々の生活から減塩を心がけたいと思いました！

今後の人生に多大な影響をもたらすから減塩は大事！

普段から成分表の塩分量をしっかりと見て、塩分の取りすぎを防いでいきたいです！

ご家族皆様で減塩生活を始めてみませんか？