

# 大宮っ子の減塩のススメ

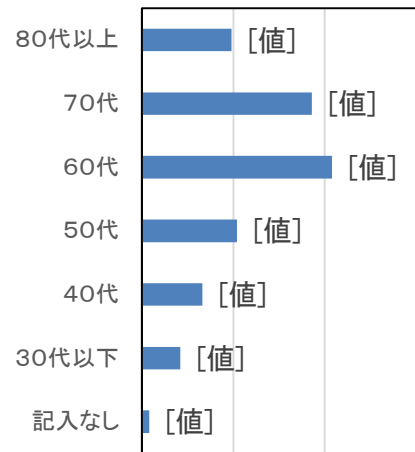
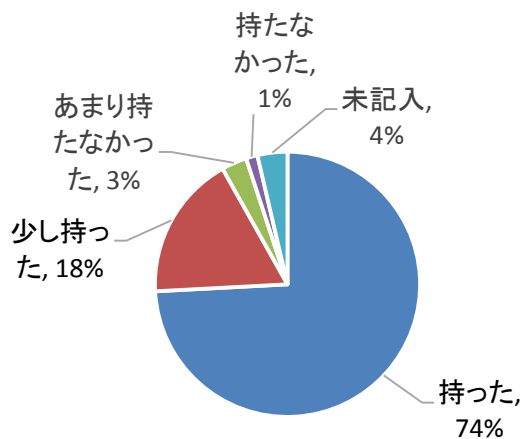
アンケートへのご協力ありがとうございました

昨年度大宮小学校では、食育の取り組みをして冊子を作成し、香北地区の全世帯と香美市内の量販店等に配布しました。

地域の方々、アンケートにご協力いただきありがとうございました！356名の方々から感想が届きました。  
(H27. 6月現在)



## 大宮小学校の取り組みについて興味を持ちましたか



「興味を持った」、「少し持った」方を合わせると **92%** と、高い関心を持っていただきました。

中でも、60代以上の方からの回答・賛同の声を多くいただきました。  
特に多かった感想は

- 😊 減塩はすぐにはできない。濃い味に慣れると元に戻しにくい。
- 😊 子どものうちに減塩を学べば、大人になっても心がけができる。
- 😊 生活習慣病の予防になり、将来のために役立つ。
- 😊 私たちも子どもの時に教えてほしかった…！

などなど、ご自身の経験からの実感の声が多く聞かれました。

裏面には、いただいたご質問にお答えしています。

## ～地域の方々からの質問よ！～

- 減塩の取り組みが小学生に必要ですか？体を動かす年代には塩分も必要では？塩分も糖分も、必要な量は取り入れないといけないのでは？

いただいた感想の中にもありましたが、何かあってから減塩食を始めようと思っても、食習慣は変えにくいものです。WHOで定められている基準値と比較しても、子どもも含めて日本人の塩分摂取量は多いという研究結果も出ています。また、塩分の上手なとり方や熱中症予防などの授業を全学年で取り組んでいます。

- 日常のおやつ・お菓子の塩分についても強調してほしい。

食育の授業の中で、食品表示の見方やおやつのとりに関しても学習をしています。

- 塩分濃度（％）の測定の仕方を教えてほしい。

大宮小学校では塩分濃度計を使用して食品（汁物）の塩分を測定しています。7月18日（土）に保護者を対象とした朝食試食会を行います。そこに塩分コーナーを設ける予定ですので、みそ汁など汁物に限りませんが、塩分濃度を知りたいものをご持参いただければ、測定いたします。

また、塩分濃度計の貸し出しもします。大宮小学校までお問い合わせください。

この他にもたくさんの励ましのお言葉をいただきました。

お届けした冊子にはページに限りがあり、取り組み内容などをすべて掲載できませんでしたが、大宮小学校では食に関する様々な取り組みを行っております。

望ましい食習慣の定着は日々の積み重ねが大事です。子どもの時から食事について考え、自ら健康な食生活を送れる大人になってほしいと思います。

減塩の取り組みが子どもたちだけで終わるのではなく、保護者のみなさまや地域の方々の方に広がり、健康で長寿のまちづくりに向けて、一緒に取り組んでいければ…と考えています。

減塩について一緒にとりくみませんか？

これからも大宮小学校の取り組みへのご理解、ご協力をよろしくお願いします！



香美市立大宮小学校

〒781-4212 高知県香美市香北町美良布 654-1

TEL : 0887-59-2136 FAX : 0887-57-1451

Email : omiya-e@kochinet.ed.jp

HP : [www.kochinet.ed.jp/omiya-e/](http://www.kochinet.ed.jp/omiya-e/)（「大宮小学校」で検索）

（日々の取り組みについても掲載していますので、ぜひご覧ください。）

