



香美市スーパー食育スクール事業
「食と健康」～塩分摂取量の低下を目指して～

昨年度、香美市では香北地区の本校を中心校として、文部科学省「スーパー食育スクール事業」の指定を受け、「食と健康」～塩分摂取量の低下を目指して～塩分摂取に着目した食生活習慣改善へのモデル検討をテーマに児童が自分で課題を持って、自己の健康や食生活を見つめ改善していこうとする態度を育成するための取組を進めてきました。また、保護者の皆様には取り組みへのご理解ご協力いただき、誠にありがとうございました。昨年度の取組内容や成果については、リーフレットや小冊子「大宮っ子の減塩のススメ」を通して、家庭・地域にご報告させていただいております。

平成27年度においても、昨年度に引き続き、塩分摂取量の低下を目指して尿検査や食事調査、「塩」を意識した学習、食育講演会、学校給食献立の検討等に取り組んでいきたいと考えていますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

「食と健康」～塩分摂取量の低下を目指して <目標>

- 児童が自分の体の状態と食事との関係について、学習や体験活動を通して学び、現状や課題を見つけ、興味を持って解決しようとする態度を育てる。
- 食事における塩分摂取と体における排泄との関係に着目し、児童が保護者と一緒に取り組むことができる健康的な食生活習慣改善へのモデルづくりを検討する。
- 地場産物を活用して薄味で美味しく食べられる学校給食の献立の開発をする。

 <取組内容>

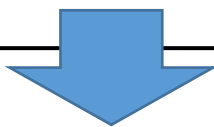
- 体と食事との関係について学ぶ場の設定
4年生の総合的な学習の時間を中心に、教育活動全体で取り組んでいきます。また、他学年においても、これまでの各教科での学習や食育活動の中で取り組んでいきます。
 - ・「塩」を意識した学習
 - ・尿検査の実施
 - ・塩の道の学習
 - ・塩のはたらきの学習 など
- 健康的な食生活習慣改善へのモデルづくり
親子で一緒に取り組むことができる内容を考え取り組みます。
 - ・食事調査
 - ・塩分濃度測定
 - ・アイデア料理の募集
 - ・食育講演会 など
- 薄味でおいしく食べられる学校給食献立の開発
 - ・味覚や地場産物に関する授業
 - ・学校給食の塩分量及び塩分濃度の減少
 - ・地場産物の活用率の向上
 - ・味覚の形成と薄味の習慣化
 - ・家庭での野菜の摂取量の向上 など



◆香美市の健康課題

香美市では40歳～74歳までの国保特定検診の結果をみると、血圧に異常がある方が60～65%で推移しています。また、現在治療中の病気の第1位は高血圧となっており、高血圧を重視した生活習慣病対策が重要な背景となります。(第2期香美市健康増進計画より)

子どもたちにおいては、大人の生活習慣に影響されやすく、食事においても大人と同じものを食べたり、外食する機会が多い傾向があったりすることなどから、地域の実態と同様に塩分の過剰摂取が考えられます。

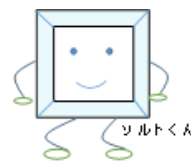


子どもの頃に身についた食生活習慣は大人になってからの食生活習慣につながっていくことから、子どもの頃から健全な食生活習慣を確立することが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ基礎となります。



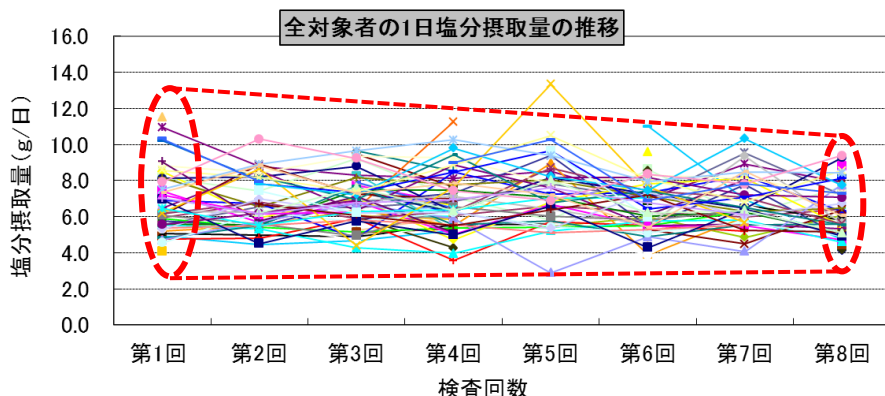
目指す児童像

- ★好き嫌いせずに食べる。
- ★おやつを選ぶときに塩分表示を見る。
- ★自分の食生活について自信を持って語る。



(資料)

◆平成26年度 尿検査結果



測定回数によって若干の増減はあるものの、第1回と第8回の値の幅を見比べてみると、明らかに塩分摂取量のバラツキは集約し、減少傾向にある。ほとんどの学年で、第1回と第8回の平均値を比較すると、明らかに塩分摂取量は減少傾向にある。(高知大学医学部附属病院検査部より)

◆塩分摂取量目標値 (日本人の食事摂取基準より)

<平成26年度(2010年度版)>

年齢	男性	女性
6～7歳	6.0未満	6.0未満
8～9歳	7.0未満	7.0未満
10～11歳	8.0未満	7.5未満
12歳以上	9.0未満	7.5未満

<平成27年度(2015年度版)>

年齢	男性	女性
6～7歳	5.0未満	5.5未満
8～9歳	5.5未満	6.0未満
10～11歳	6.5未満	7.0未満
12歳以上	8.0未満	7.0未満

世界基準は
1日5g

世界保健機構(WHO)は世界中の人の食塩摂取目標を1日5gとしており、日本人はまだまだ摂りすぎといわれています。3月に発表された2015年度版日本人の食事摂取基準においては、1日5gまでではありませんが、2010年度版より低い目標値が設定されています。また、日本高血圧学会減塩委員会は、高血圧予防のために1日6g未満を勧めています。

塩分摂取量の低下を目指し、学校・家庭・地域で一緒にできることから取り組んでいきましょう!