



阿木地区減塩プロジェクト



令和3年度の取り組み

★小中学校

◎学校給食の減塩!

(給食塩分量を小学校2.5gから2.0g未満、中学校では3.0gから2.5g未満になりました)

◎減塩授業(医師・保健師・管理栄養士による)の実施

【小学生】

- ・1、2年生「なんで塩を取りすぎてはいけないのか」
- ・3、4年生「塩を取りすぎるとどうなるのか」
- ・5、6年生「生活習慣病と減塩の関係について」

【中学生】

- ・1年～3年生「心臓・腎臓の働きと生活習慣病について」
- ・教育講演会(親子)



◎尿中塩分量測定検査

食事頻度調査

血圧測定等の評価研究

◎減塩調味料の配布

令和4年度の取り組み

★小中学校

◎学校給食の減塩継続

給食レシピ・たより 発行

小学校栄養士・養護教諭から各児童に配布



◎減塩授業の実施

【小学生】

- ・1年生 「なんで塩を取りすぎてはいけないのか」
- ・2、3年生 「家庭のみそ汁の塩分について」
- ・4、5、6年生「うす味でもおいしく食べられる工夫を知る」

【中学生】

- ・1～3年生 「腎臓の働きを知り、塩分と腎臓の関係について考えよう」

◎尿中塩分推定量検査、食事頻度調査、血圧測定等の評価研究の実施

★地域では

◎介護予防教室での減塩講話

7地区の介護予防教室での講話

◎公民館講座にて減塩クッキング

小学生を対象に減塩献立の調理実習

◎乳幼児学級での減塩講話の実施

◎くらしの保健室での地域講演会

◎Aコープ阿木店での減塩調味料ポップ設置



