

「おいしくたのしく食べる」 病気にならないための食習慣



11月4日に5、6年生は、阿木診療所医師の勅使河原先生、学校栄養士の田口先生、市健康医療課、市教委の皆さんに教わりながら、減塩についての学習をしました。

テーマは「病気にならないための食習慣について考えよう」です。勅使河原先生から、塩を取り過ぎると大人になってから高血圧になり、脳卒中や脳梗塞などの病気になる人が多いことを教わりました。柔らかい血管、少し固くなった血管、とても固い血管

の模型を触りました。年齢と共に血管があんなに硬くなることにびっくりしました。

今の年齢の適正な塩の摂取量を実感するために、一人一人に小袋に入った塩が配られました。濃い味に慣れてしまうと薄い味がまずく感じてしまうこと、病気になって急に薄味にできないことなどから、子供のうちから薄味に慣れておくことが大切であることを学びました。ラーメンやたこ焼きなどおいしいものには塩がたくさん入っているけれど、食品の組み合わせを考えておいしく食べるとよいことが分かりました。

栄養士の先生からは、いろいろな食品に塩が含まれていることを教わり、食品サンプルを見ながら塩の量を確認しました。また、給食での減塩の工夫についても教わりました。野菜をたくさん使って具たくさん味噌汁にすると汁が少なくなり、1杯のみそ汁からとる塩分が少なくなるそうです。みそ汁に野菜を60g、また120g入れた場合、野菜60gだと汁が130gに、野菜120gだと汁が100gになります。計算すると、野菜60gの場合、塩分量は0.78g、野菜120gだと塩分量は0.6gになります。同じ1杯のみそ汁でも、野菜を多く入れ、具たくさん味噌汁にすることで汁の味や濃さは変えなくても減塩ができることを学びました。さらに、野菜は体内の塩分を外に排出する役目もあるので一石二鳥の素晴らしい食べ物ということも分かりました。6年生は「食育マイスター」にも任命されていますので、ぜひお家で「野菜たっぷりみそ汁」に取り組んでみてほしいと思います。塩がその食品にどれだけ含まれているかは、食品の箱の裏などに書かれています。塩分量を考えながら工夫して「おいしく楽しく食べる」ことが大切です。

子供たちは、個人の血圧表や振り返り用紙をファイルに入れて持ち帰りました。授業で学んだことをお家の方に話したり、お家の人と一緒にできそうなことを考えたりしました。

健康な体作りは毎日の積み重ねが大切です。今回、子供たちはとてもよい勉強ができました。自分の健康に興味をもち、一生「おいしく楽しく」食べられるよう食生活を家族みんなで工夫していけるといいです。



子供たちのためにたくさんの専門職の方々が来てくださいました。貴重な機会でした。

血管の模型や食品の塩分量をサンプルや写真で分かりやすく教えてくださいました。

