

塩を取り過ぎない工夫をして「おいしく楽しく食べる」

11月11日に3,4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「塩を取り過ぎないためにどんな工夫ができるのだろう」です。勅使河原先生からの「みなさんはお家の人にしょうゆやソースをかけ過ぎだよと言われたことはないですか？」という問いかけに何人もの子が手を挙げていました。塩を取り過ぎると大人になってから高血圧になり、脳卒中などの病気になる人が多いことを教わりました。高血圧になると、家にあるホースを消火栓につなぐとホースが破裂してしまうように、血管にかなりの負荷がかかるそうです。

そして、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。今は塩を取り過ぎてもすぐに病気になるわけではないけれど、年齢と共に血管が硬くなるので、年を取ったときに病気になりやすくなることを知りました。

なぜ、今から減塩しなければならないのでしょうか？それは、濃い味に慣れてしまうと薄い味がまずく感じてしまったり病気になって急に薄味にできなかつたりするので、今から自分の体のことを知り、食生活のことを考えていくことが大切だそうです。

さらに、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。ラーメンやフライドチキンなどおいしいものには塩がたくさん入っているけれど、食べていけないわけではなく、おやつを塩分のないフルーツにするなど、食品の組み合わせを考えておいしく楽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。チョコレートなどの甘いお菓子やパンや麺にも塩が含まれていることを知り、びっくりしました。そして、給食の献立での食品の組み合わせの工夫を教わりました。パンの日はパンに塩が含まれており、どうしても塩分量が高くなってしまいますので、おかずで塩分を調節していること、給食がパンの日は、朝はご飯を食べるとよいこと、ソースやしょうゆは少なめにつけるとよいこと等を学びました。

塩が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組み合わせを工夫して「おいしく楽しく食べる」ことが大切だと分かりました。

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。

