

# 五箇中学校区 学校保健委員会だより

令和5年6月発行 学校保健委員会事務局校（五箇小学校）



## テーマ 「健康的な生活習慣を意識しよう～減塩教育～」

6月16日（金）、五箇小学校の食堂において、今年度1回目の学校保健委員会が開催されました。小学校4・5・6年生、中学3年生、そして保護者代表と地域の役員の方々、幼・小・中職員が参加しました。今回は減塩教育ということで、塩分と健康の関係について話を聞きました。



講師 白河厚生総合病院 総合診療科  
高田 俊彦 先生

### 感想紹介

- ・今までは塩分などを気にせず、食べたいものを食べていたので、これからは塩分量に気を付けたい
- ・汁物は1日1杯がよい、ということにおどろいた
- ・梅干し味のお菓子やポテトチップスを一気に食べないように気を付けたい
- ・減塩のコツを教えていただき、これからの食事作りに生かしていきたい
- ・子どもがまだ小さいので、食育の一つとしてできることからやっっていこうと思う

高田先生からは、なぜ子どものうちから塩分のとりすぎに気をつけなければならないか、詳しく話がありました。塩分は体のバランスを整える働きがある一方で、摂りすぎると高血圧や脳卒中（脳梗塞や脳出血）のリスクが上がってしまいます。健康的と言われる和食のただ一つの短所が、塩分量の多さであり、高血圧の7～8割は食生活などの環境が影響するそうです。今年度、白河市内の6年生が尿中塩分を測定した結果も教えていただきました。

小学6年生～成人が1日にとる塩分量の目安は、だいたいしょうゆ小さじ6杯程度です。

	白河市の6年生	五箇小の6年生
塩分摂取量の平均値	6.7g/1日	6.8g/1日
塩分とりすぎの児童の割合	87%	82%

※高田先生の資料より

五箇小だけではなく、白河市全体をみても塩分をとりすぎている児童が8割以上であり、これには驚きました！家庭の食生活を見直す際のポイントも教えていただきました。

- ★食べすぎ注意
- ★汁物は1日1杯にする
- ★野菜や果物をとる
- ★しょうゆなど、かけるよりもつけて食べる
- ★漬物・梅干しは極力少なく
- ★加工食品には塩分が多く、要注意
- ★味にめりはりをつける
- ★香辛料・酢などを活用

塩は体に必要ですが、とりすぎには注意が必要です。ぜひ参考にしてください！



次回の学校保健委員会は  
11月14日（火）です

