

県は高血圧対策の一環で、子どもの頃から適切な塩分量の食事に慣れてもらう「適塩キッズ育成事業」に乗り出した。家庭での取り組みが重要として、児童だけでなく保護者に対しても減塩や野菜摂取を働きかけるのが特徴だ。薄味の食事を意識付けることで、将来の生活習慣病予防につなげる。

子どもの頃から適塩を



保護者が適塩について理解を深めた学校給食試食会

保護者とともに高血圧対策

本県の健康寿命は男女とも都道府県別で5位と「全国トップクラス」（県健康増進課）だが、脳血管疾患による死亡率の高さが健康課題となっている。県民健康基礎調査によると、1日当たりの食塩摂取量は男性が10・6g、女性が9・2g。いずれも国の目標（男性7・5g未満、女性6・5g未満）を上回り、日頃の食生活の適切な塩分摂取が重要とされる。

県が給食試食会 野菜摂取も促す

子どもたちに野菜に関心を持ってもらおうと、オリジナル絵本の作成にも取り組んでいる。県産野菜の産地や摂取の必要性などを分かりやすく紹介する内容で、来年1月に完成予定。2024年度に県内小学校に入学する児童に配布し、食育に関する授業などで活用を見込む。

塩分の取り過ぎは高血圧の原因となり、脳血管疾患になるリスクを高める。大人になつてから食習慣を変えるのは難しいとされ、健康増進課の担当者は「子どもの頃から薄味に慣れることが大切」と家庭での減塩の取り組みに期待する。

適塩キッズの取り組みの一つが保護者に適塩を助言する学校給食試食会だ。今月1日にはモデル校の牧之原市立地頭方小に1年生の保護者21人を招き、鶏肉と大豆のかりん揚げ、大根やゴボウ、レンコンが入った具だくさん汁などを食べた。栄養教諭は1食につき100g程度の野菜を使用していると説明。汁物は、だしを効かせて具だくさんに

野菜に多く含まれるカリウムは余分な食塩を排出できるとして、県は県民に摂取を促す「野菜マシマシプロジェクト」にも力を入れている。

（政治部・森田響吉）

年 組 名前

記事を読んで、問いに答えましょう。

①1日当たりの食塩摂取量が、男女ともに国の目標数値を上回っています。何グラム上回っているでしょうか。

男性：()グラム

女性：()グラム

②「子どもの頃から適切な塩分量の食事に慣れた方がいい」理由を書きましょう。

③減塩対策として、静岡県が提案しているものは何ですか。

県は高血圧対策の一環で、子どもの頃から適切な塩分量の食事に慣れてもらう「適塩キッズ育成事業」に乗り出した。家庭での取り組みが重要として、児童だけでなく保護者に対しても減塩や野菜摂取を働きかけるのが特徴だ。薄味の食事を意識付けることで、将来の生活習慣病予防につなげる。

子どもの頃から適塩を



保護者が適塩について理解を深めた学校給食試食会

保護者とともに高血圧対策

本県の健康寿命は男女とも都道府県別で5位と「全国トップクラス」（県健康増進課）だが、脳血管疾患による死亡率の高さが健康課題となっている。県民健康基礎調査によると、1日当たりの食塩摂取量は男性が10・6g、女性が9・2g。いずれも国の目標（男性7・5g未満、女性6・5g未満）を上回り、日頃の食生活の適切な塩分摂取が重要とされる。

適塩キッズの取り組みの一つが保護者に適塩を助言する学校給食試食会だ。今月1日にはモデル校の牧之原市立地頭方小に1年生の保護者21人を招き、鶏肉と大豆のかりん揚げ、大根やゴボウ、レンコンが入った具だくさん汁などを食べた。栄養教諭は「食につき100g程度の野菜を使用している」と説明。汁物は、だしを効かせて具だくさんに

記事を読んで、問いに答えましょう。

①1日当たりの食塩摂取量が、男女ともに国の目標数値を上回っています。何グラム上回っているでしょうか。

男性：(**3.1**)グラム※ $10.6 - 7.5 = 3.1$ グラム
 女性：(**2.7**)グラム※ $9.2 - 6.5 = 2.7$ グラム

②「子どもの頃から適切な塩分量の食事に慣れた方がいい」理由を書きましょう。

- (例)
- ・塩分の取り過ぎは高血圧の原因となるが、大人になってから食生活を変えるのは難しいため、子どもの頃から薄味に慣れることが大切だから。
 - ・高血圧対策として、子どもの頃から薄味の食事を意識付けることが生活習慣病予防につながるから。 など

③減塩対策として、静岡県が提案しているものは何ですか。

- (例)
- ・だしを効かせて野菜をたくさん入れた具だくさん汁
 - ・野菜に多く含まれるカリウムは余分な食塩を排出できるので、「野菜マシマシ」のおかず など

県が給食試食会 野菜摂取も促す

子どもたちに野菜に関心を持ってもらうと、オリジナル絵本の作成にも取り組んでいる。県産野菜の産地や摂取の必要性などを分かりやすく紹介する内容で、来年1月に完成予定。2024年度に県内小学校に入学する児童に配布し、食育に関する授業などで活用を見込む。

塩分の取り過ぎは高血圧の原因となり、脳血管疾患になるリスクを高める。大人になつてから食習慣を変えるのは難しいとされ、健康増進課の担当者は「子どもの頃から薄味に慣れることが大切」と家庭での減塩の取り組みに期待する。

野菜に多く含まれるカリウムは余分な食塩を排出できるとして、県は県民に摂取を促す「野菜マシマシプロジェクト」にも力を入れている。

年 組 名前