

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県															
取組市町村名 取組団体・企業名	美里町															
取組の名称	減塩推進事業															
実施時期	6/1～6/30															
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう </div> </div>															
取組内容	<p>生涯にわたって健康な身体を維持するために、子どものうちから健康づくりに取り組むことを目的とし、中学生（1～3年）を対象にギガスクール端末（タブレット）を活用し、塩分チェックシートを用いて Google フォームでアンケート調査を実施した。その後、個別に結果表とリーフレットを返却した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">配布資料</p> <p>未来の自分のために「健康づくり」をはじめよう！</p> <p>食塩はのたらきと、とりすぎると起こる病気</p> <p>食塩（ナトリウム）は、体の水分を調整したり、筋肉や内臓のはたらきを正常に保ったり、神経のはたらきを助けます。食塩は、加工食品やお菓子など多くの食べ物に入っています。</p> <p>食塩をとりすぎるとどうなる？</p> <p>食塩をとりすぎると、高血圧、胃がんや脳の血管や心臓の病気にかりやすくなるおそれがあります。</p> <p>食塩はどのくらいとっていいの？</p> <p>中学生の1日の食塩の目標量は、男子 7.0～7.5g未満、女子 6.5g未満で、成人とほぼ同じです。（厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2025年版）」）しかし、実際の摂取量は、目標値を上回っていますので、「減塩」を心がけましょう。</p> <p>※注意：持病のある人は、かかりつけ医に食塩の量について相談するようにしましょう。</p> <p>一度食について好みや大人になってから覚えるのは、なかなか難しいものです。今のうちから塩分のとりすぎに気を付けましょう。</p> <p>「見えない塩分」に気をつけよう</p> <p>食塩、しょうゆ、みそなどの調味料だけでなく、加工品やお菓子など、いろいろな食品に塩分は含まれています。食品によっては、塩分を感じにくいものもあり、知らないうちにとりすぎてしまうこともあります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ポテトチップス1袋(60g) 食塩相当量 0.5g</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">カップめん1個 食塩相当量 4.9g</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">フライドポテト1個 食塩相当量 1.3g</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">食パン6枚切1枚 食塩相当量 0.8g</div> </div> <p>できることから始めよう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">めん類の汁を捨てる めん類の汁を捨てるだけで塩分の量は約半分になります。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">野菜や果物はたくさん食べる 野菜や果物には、余分な塩分（ナトリウム）を体の外に出す働きがあります。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">肉や香味野菜をきかせる 肉や、ハーブなどの香りやレモンや酢などの酸味、とうがらしなどの辛味、天然だしをきかせれば、塩味でもおいしく食べられます。</div> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">美里町保健センター 健康推進係</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">集計結果</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>塩分摂取量（合計点）</p> <table border="1" style="margin-top: 10px; font-size: x-small;"> <thead> <tr> <th>合計点</th> <th>食塩摂取量</th> <th>おおよその塩分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0～8点</td> <td>少ない</td> <td>8g未満</td> </tr> <tr> <td>9～13点</td> <td>平均</td> <td>10～11g未満</td> </tr> <tr> <td>14～19点</td> <td>多め</td> <td>10g～15g未満</td> </tr> <tr> <td>20点以上</td> <td>かなり多い</td> <td>12g以上</td> </tr> </tbody> </table> </div> </div> </div>	合計点	食塩摂取量	おおよその塩分量	0～8点	少ない	8g未満	9～13点	平均	10～11g未満	14～19点	多め	10g～15g未満	20点以上	かなり多い	12g以上
合計点	食塩摂取量	おおよその塩分量														
0～8点	少ない	8g未満														
9～13点	平均	10～11g未満														
14～19点	多め	10g～15g未満														
20点以上	かなり多い	12g以上														