

【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 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)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう  <input type="checkbox"/> 2 節ごはんを食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない  <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう  <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう  <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう  <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう  <input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう  <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう  <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう  <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう 
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: 10px;"> 配布資料 集計結果 </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>未来の自分のために「健康づくり」をはじめよう！</p> <p>食塩のたらきどりすぎると肺癌のリスク</p> <p>食塩(ナトリウム)は、体内の水分を調整したり、筋肉や内臓のかたさまに正常に保つたり、神経のはたらきを助けたりします。食塩は、加工食品やお菓子など多くの中身に入っています。</p> <p>食塩をどうぞなるべく控える？</p> <p>食塩をとりますると、高血圧、腎がんや脳の血管や心臓の病気になりやすくなるおそれがあります。</p> <p>食塩はどれくらいとていいのでしょうか？</p> <p>中学生の日の食塩の目標量は、男子 7.0～7.5g の半満、女子 6.5g 満度で、成人も同じです。(厚生労働省の「日本人の日食塩摂取量標準 2025 年版」) しかし、実際の摂取量は、目標量を上回っていますので、適度を心がけましょう。</p> <p>*注意：持病のある人は、かかりつけ医に食事の塩分量について相談するようにしましょう。</p> <p>一度身についた好みを大人になってから変えるのは、なかなか難しいものです。今うちから塩分のとりすぎに気をつけましょう。</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、塩気を感じにくいやつもあり、知らないうちにとらさざることもあります。</p> <p>ポテトチップス 1袋 (60g) 食塩相当量: 0.9g</p> <p>カツ丼 1 個 食塩相当量: 4.9g</p> <p>フライドポテト 1 個 食塩相当量: 1.3g</p> <p>食パン 1 枚 食塩相当量: 0.9g</p> <p>できることからはじめよう</p> <p>みんなの力を貸す みんなの力を貸すだけ で塩分量は約半分 になります。</p> <p>野菜や果物は たくさん食べる 野菜や果物には、水分が豊富 (ナトリウム)を体の外に出す 働きがあります。</p> <p>腹や首や脚をかせる 青じそ、大根の葉の青じそ、モロヘイヤの葉の青じそ、とうもろこしなどの 辛味、天然だしをかければ、薄味 でもおいしく食べられます。</p> <p>東京保健センター 健康推進係</p> </div>