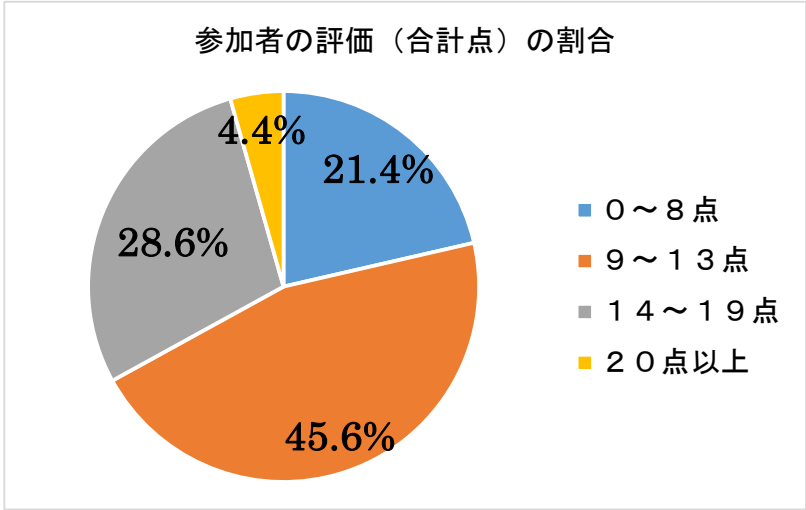
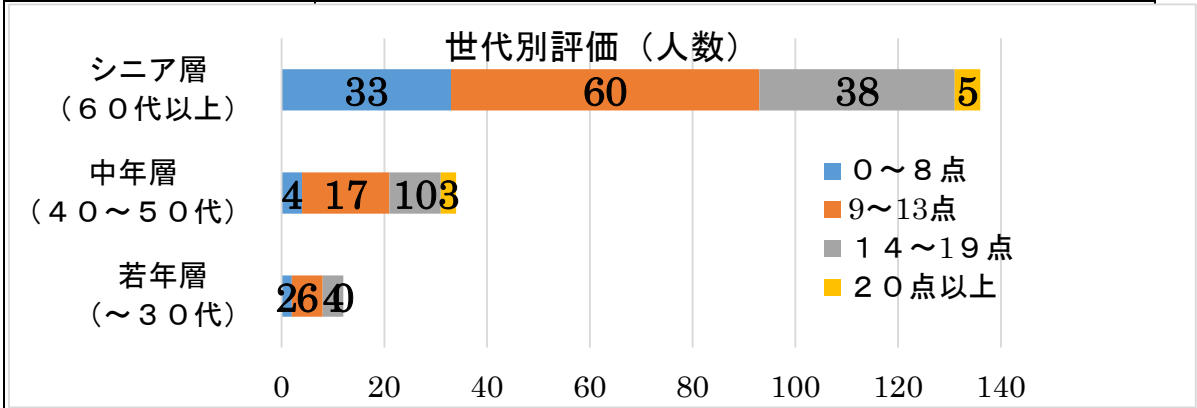


【様式 1】

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	6/1～06/30
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を増進しよう
取組内容	1. 運動教室参加者対象：減塩アンケート 脳血管疾患の標準化死亡比が埼玉県平均と比較して約 2 倍と高い水準にあることを踏まえ、その対策の一環として「減塩」に着目し、アンケート調査を実施した。 運動教室（11 教室）の参加者（総回答者数：182 名） 男女比：男性 16 名（約 9%）／女性 166 名（約 91%） 運動教室の参加者は、健康意識が比較的高い層であると考えていたが、全体の約 3 割が塩分チェックで「注意が必要な層（14 点以上）」に該当しており、「運動習慣はあるが、食事面（減塩）の意識が伴っていない」というギャップが伺えた。世代別に分析すると、<u>中年層（40・50 代）における塩分過多リスクの高さ</u>や<u>シニア層（60 代以上）における健康意識の二極化</u>の傾向が明らかになった。



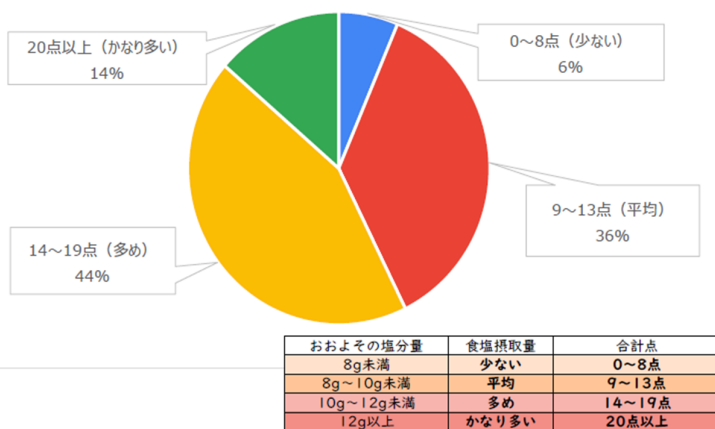
合計点区分	評価
0～8点	塩分はあまりとっていないと考えられます。 引き続き減塩をしましょう。
9～13点	塩分摂取量は平均的と考えられます。 減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19点	塩分摂取量は多めと考えられます。 食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20点以上	塩分摂取量はかなり多めと考えられます。 基本的な食生活の見直しが必要です。

2. 中学生対象：減塩と朝ごはんアンケート

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作成し返却した。

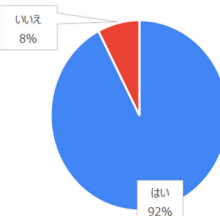
集計結果

塩分摂取量（合計点）



【朝食について】

毎日、朝ごはんを食べていますか



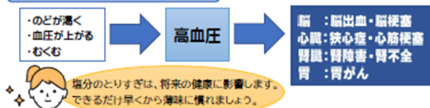
配布資料

未来の自分のために「健康づくり」をはじめよう！

塩分のとりすぎに注意しましょう

体に欠かせない塩分ですが、とりすぎると体に負担がかかります。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るのです。「減塩」を心がけましょう。

塩分のとりすぎと起こること



塩分のとりすぎは、将来の健康に影響します。
できるだけ早くから減塩に慣れましょう。

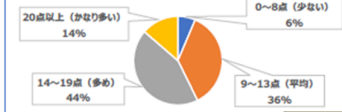
栄養成分表示を見てみよう

食塩の量を確かめたいときは、栄養成分表示を見ましょう。食品やお菓子の袋に表示されています。
食塩相当量をチェックしてみよう。

栄養成分表示 1パック(50g)当たり	
エネルギー	98kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	7.0g
炭水化物	0.7g
食塩相当量	1.3g



塩分摂取量（合計点）



令和7年度に栄里中学校で実施した「塩分チェックシート」の結果です。塩分摂取量（合計点）が「多め」と「かなり多め」と回答した人が全体の58%います。
知らず知らずのうちに塩分を多めにとっているのかもしれない。



栄里市保健センター健康推進係



早寝早起き朝ごはん

朝ごはんを食べると、いいこといっぱい

- ◎ 食事の栄養バランスがよくなる
- ◎ 早寝、早起きの人が多く、睡眠の質がよい
- ◎ 学力が高く、学習時間が長い・体力測定の結果がよい
- ◎ 「イライラ」「集中できない」が少なく、心の状態がよい



食事のバランスをよくする

バランスのよい食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事です。



作ってみよう！時短でバランス朝ごはん

ごはんのメニュー



ごはん
納豆
めかぶパック
野菜のみそ汁

ごはん
サバ味噌煮
ひじきの煮物
牛乳

鮭おにぎり
たまご焼き
野菜スープ
フルーツ

食パンのメニュー



トースト
八木チーズ
たまごスープ
サラダ

ツナトースト
サラダチキン
野菜スープ
バナナ

レンジで
フレンチトースト
野菜サラダ
わかめスープ

忙しい朝でも、手軽に食べられるものをいくつか用意しておくのがおすすめです。

【そのままでも食べられるもの】 納豆、豆腐、しらす干し、魚の缶詰、ヨーグルト、もずく、トマト、バナナなど
【作り置きおかず】 味付け卵、鶏そぼろ、鮭フレーク、スープ、ひじきなどの煮物、ピーマンきんぴら、茹で野菜（ほうれん草、ブロッコリーなど）など。

