

親子で学ぼう！食塩のひみつ ～調味料から食塩を取り出してみよう～

「野菜も食べよう！ヘラソルプロジェクト」の取り組みの1つとして、「食塩の過剰摂取」の問題を親子で学んでもらうとともに、自分たちに何ができるかを考えるきっかけをつくり、減塩行動につなげることを目的に、夏休みの自由研究にもピッタリの実験も交えた教室を雲仙市健康づくり課と雲仙市教育委員会愛野駐在と共催で開催しました。（参考：厚生労働省「子ども向け減塩ワークショップ」）



○目的

日本及び長崎県は「食塩を過剰摂取している」地域という現状を知り、子どもの頃から減塩の必要性を理解し、子どもや親自身が自分たちに何ができるかを考えるきっかけをつくり、減塩行動につなげる。

○開催日時・会場

2025年8月2日(土) 10:00～12:00 愛野保健福祉センター

○対象

小学5・6年生及び保護者（祖父母も可）10組(20名)程度

○当日参加者

7組(計18名)

内容・教室の流れ



①講話・ワーク

食塩の役割や 1 日の食塩の目標量と実際に摂っている量、摂りすぎたらどうなるのか、普段食べている料理に入っている食塩の量など親子でワークを交えながら食塩についての基礎知識を学びました。



②実験

私たちの食塩摂取の約 7 割は調味料からとっていることから、実際に濃口醤油大さじ 1 に含まれる食塩を取り出す実験を行いました。



③講話・ワーク

濃口醤油以外の調味料大さじ 1 に含まれる食塩の量について親子でワークを通して学びました。

答え合わせは栄養成分表示を見ながら確認し、表示の見方も修得しました。食塩を摂りすぎないような工夫も学びました。

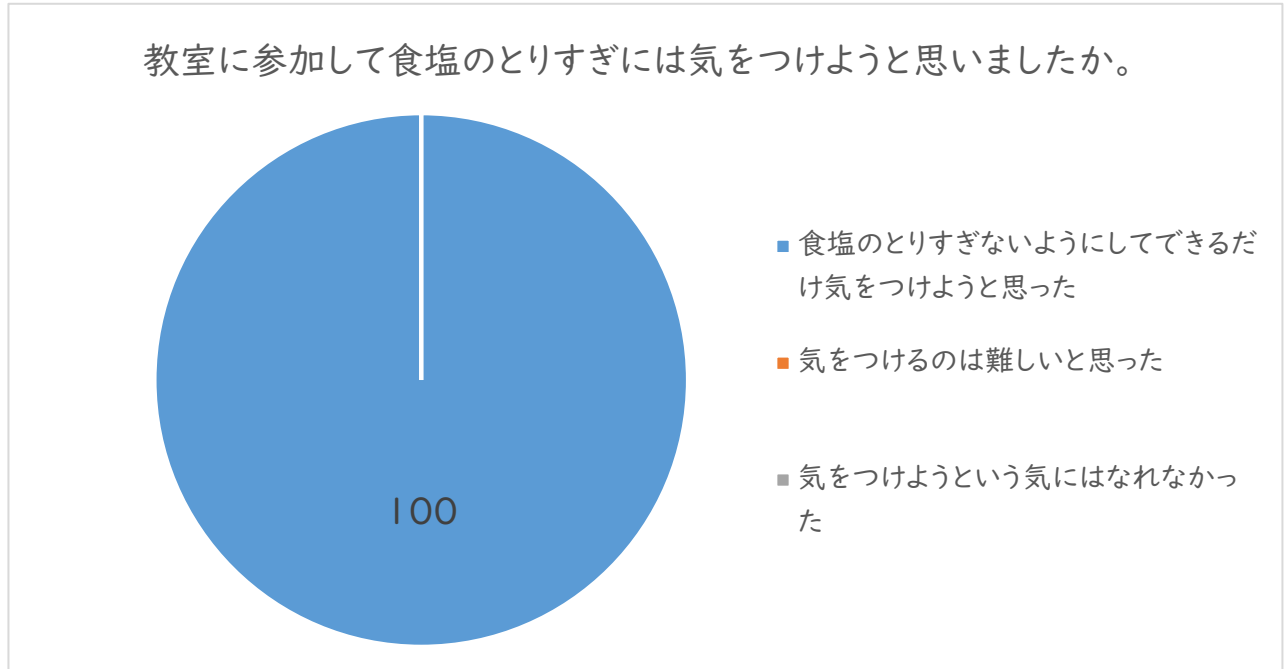


④発表

教室に参加して「初めて知ったこと」「家に帰って取り組みたい事」など一人ひとり振り返る時間を設け、発表を行いました。

アンケート結果

「教室に参加して食塩のとりすぎには気をつけようと思いましたか」という質問に対して、「食塩をとりすぎないように工夫してできるだけ気をつけようと思った」と回答した人が 100%でした。(親子計 18 名回答 回答率 100%)



アンケートの感想や等をもみても食塩を摂りすぎると身体にどのような影響があるのか知ってもらえ、減塩の必要性を考えるきっかけになっていたようです。また、減塩の取り組みとしてできることを考えるきっかけにもなっていました。

感想(一部抜粋)

- ・醤油から塩が作れるってびっくりした。
- ・野菜を多く食べる事を取り組みたい。
- ・塩分は摂りすぎても摂らなすぎてもだめなことがびっくりした。
- ・食品表示はみていなかったから食塩のところを見るようにしたい。
- ・私はいつも、ソースを沢山とっていたから、次からはソースをかける前に一度食べたり、かけるではなくつけたりする事を心がけたいです。
- ・健康を考えてせっかく薄味にしても文句を言ったり調味料を足したりされてしまうので、家族で講座を受けて正しい知識を共有することができて良かったです。料理は私担当なので、頑張ってお汁を取ったり野菜を多く使うようにしたり、家族の健康を守っていききたいと思います！
- ・子どもの調味料の使い過ぎが気になっていたのも、参加申し込みをさせてもらいました。今日の教室を通じて、自分が使っている調味料にどれぐらいの食塩が使われているのか気づく事が出来たと思います。料理をする際に塩分量を気にするキッカケにもなりました。
- ・夏休みの自由研究にも、ぴったりですし、健康にも、気をつけようと思ったので、とても良かったです。