

## 19日(水)食育教室を開催しました！ 「塩ってなあに？～塩分と上手なつきあい方～」

講師：診療所栄養士 守本さん 島しよ保健所栄養士 上田さん



19日(水)の放課後に、診療所の栄養士さん、保健所の栄養士さんを講師に、食育教室を実施しました。参加者は、希望した生徒と保護者、保健委員の計15名です。

日本人は、塩分摂取量が多いということ、ここ小笠原も塩分をとりすぎていること、中学生が塩分と上手に向き合う方法について学びました。実験付、試食付ということで、スポーツドリンクを実際に作ってみて飲み比べてみたり、味付けをかえたスパムの食べ比べもしました。自宅から味噌汁を持ってきた人は、塩分濃度も測りました。

塩分と上手に向き合っていく方法について、楽しみながら考えることができた有意義な時間となりました。ほんの一部ですが、皆さんにも内容をご紹介します。

### お弁当で使える減塩ワザ！

- 卵焼きにゴマや海苔を入れてみる。
- スパムをカレー風味にしてみる。
- 鶏の唐揚げは、にんにくを増して、調味料は少なく。
- かぼちゃやさつまいもは、甘いので減塩でもおいしい。
- ベーコンやハムは、調味料は使用せずそのまま炒める。

### 小さじ1杯の塩分量 食塩だと小さじ1杯=6g



### 調味料での摂り過ぎに注意！

ヘルシーネットワーク HP参照

### 1日の塩分摂取目標量

男性8g未満、女性7g未満

減塩弁当の作り方を栄養士さんが紹介してくれました！

### 《参加者の感想》

○すごく楽しかった。自分の好きな食べ物が塩分が多くて悲しい。  
○スパムがおいしかった。カレーでも意外とおいしく出来てびっくりした。  
○時々、実験があって楽しかったです。スパムがおいしかった。  
○日本人の塩分摂取量の多さにびっくりしました！もう少し意識して日々の食事の“減塩”に務めなくちゃいけないかと反省しました。とても楽しかったです！  
○普段、いかに無意識に塩分をたくさん摂っていることが気づかされた。  
○想像していたより、具体的で勉強になりました。

