

人生100年時代！健康増進講座 子どもの頃から「適塩」に取り組もう

vol. 6

■適塩とは？

適塩とは、年齢や性別などに応じて、自分に適切な量の塩分を取ることで、塩分は、細胞を正常に保つ、神経や筋肉の働きを調整するなどの大切な役割がありますが、取り過ぎには注意が必要です。

1日の塩分摂取量(目標量)

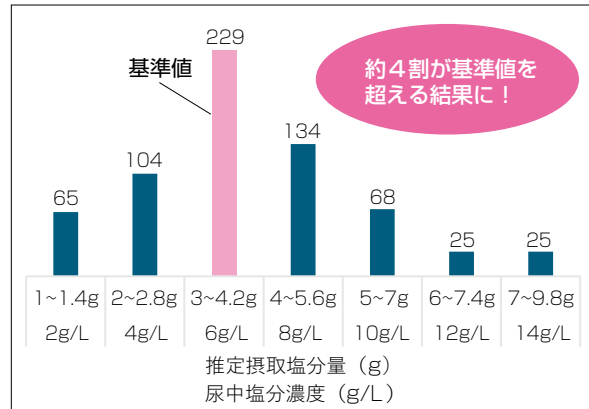
- ・大人男性…7.5g未満
- ・大人女性…6.5g未満
- ・1～2歳…男児3g未満
女児2.5g未満
- ・3～5歳…3.5g未満

乳幼児期に塩分を取り過ぎると…

- ①腎臓の機能が未熟であるため、塩分の調整に大きな負担が掛かります。
- ②濃い味に慣れると、味覚の発達を妨げ濃い味を好むようになり、将来的に生活習慣病になる恐れがあります。

■尿中塩分濃度測定を開始！

本市では、乳幼児期から食習慣を育てるために、昨年度から3歳児健康診査での尿中塩分濃度測定を始めました。1日当たりのおおよその食塩摂取量を推定することで、食生活の改善が期待できます。



▲令和6年度 本市の尿中塩分濃度結果(人数)

【保護者の声】
・忙しい日が続く、ラーメンなどのインスタント食品で済ませることが多かった。
・子どもの食事に合わせて、塩分量に気を付けながら料理したい。

適塩のために気を付けること

①バランスを大切に

4つの食品群をバランスよく取りましょう。特に野菜に多く含まれるカリウムは、体内に余分にある塩分を排出(排泄)する働きがあります。



②だしのうまみを利用

昆布やかつおぶしなどでだしを取り、だしの「うまみ」を利用することで、調味料を使う量を減らすことができます。



③味付けにメリハリをつける

一品はしっかりと味付けし、ほかは薄味にすることで食事の満足度も高まります。



④調味料の使いすぎに注意

塩は小さじ1杯で6gです。しょうゆなどにも含まれていることに気を付けて調理しましょう。

⑤加工食品の取りすぎに注意

ハムやウィンナーなど加工品には塩分が多く使われています。食べる回数を調整したり、野菜と一緒に食べることを意識しましょう。

子どもの未来の健康のために

乳幼児期に身に付いた生活習慣は、変えることが難しく、大人になっても続くこともあります。周りの大人が、子どもの食習慣や味覚、健康を作っていくます。家庭での食事を家族で振り返り、子どもも大人も適塩に取り組みましょう。

語学力と心を育む！

問合先／本庁学校教育課指導G(内線5322)

「ひつ飛べ薩摩川内ジュニア英国語学研修事業」



ひつ飛べ薩摩川内ジュニア英国語学研修事業とは？

この事業は、中学生が異文化に触れ、語学力を高めるだけでなく、心や協調性、そして世界への関心を高めることを目的に実施しました。

研修前には、オックスフォード大学日本事務所代表のアリソン・ビール氏による、イギリスの魅力や語学習得、資格取得などについての講演を行いました。

その後の選考会で選ばれた中学生5人が令和7年7月からイギリスのロンドン大学で15泊17間のサマースクールに参加しました。

現地では、語学研修や文化交流、寮生活などを通して、貴重な体験を積みました。その活動の様子を紹介します。



主な活動内容

●英語レッスン

サマースクールでは英語レッスンや異文化理解をテーマとした討論を行いました。世界中から集まった8～18歳までの学生たちと交流しました。



相手を知ろうとする意識で、英語で会話する楽しさを実感しました。

●ロンドンの街並み見学



建物は壮大で美しく、日本では見ることができない風景や景色をたくさん見ることができました。

●課外活動

他国の研修生と一緒にキャンパス内でスポーツなどを通して交流しました。



現地の人々や世界各国の人々と接する中で、人の温かさや優しさを感じることができました。

●薩摩スチューデントゆかりの地を訪問

山口県萩市の英国語学研修事業の研修生とともに、鎖国の時代に西洋で学問を修め、日本の近代化を推進した先人たち「薩摩スチューデント」や「長州ファイブ」のゆかりの地を訪問しました。大きな挑戦に踏み出した彼らの歴史に触れ、改めて挑戦する勇気と学びの大切さを実感しました。



●研修報告を英語の劇で発表

生徒たちは帰国後の研修報告会で、研修生活で体験したことや学んだことを英語の劇で発表しました。

現地では、他国の人たちが間違っている姿が印象的でした。



授業中、日本では当たり前の人々の話をしっかりと聞くなどの授業態度を恥ずかしいくらいに先生に褒められました。日本の当たり前は世界中をとりこにすることが分かりました。

研修までの流れなど詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

