

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
 「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に！ 72



学校ぐるみで取り組む「ちよび塩」活動《最優秀賞を受賞！》

大寒波が到来した1月26日、27日。雪景色の宇部市で開催された「第7回日本公衆衛生看護学会学術集会」の活動報告部門で、「学校ぐるみで取り組むちよび塩活動」が「最優秀演題賞」を受賞しました！

この賞は、全国から応募された285演題の中から活動報告として5題が選抜され、1000人を超える参加者の投票により、最も多い得票数を獲得した1題のみに贈られるものです。つまり、人々の健康や豊かな生活を支援する活動として、「ちよび塩」が先駆的、効果的で優れていると認められたわけです。

学校が大活躍！
 学会ではワークシヨップ（研究集会）も開催され、周防大島町を代表して養護教諭の和田久美子先生（浮島小学校）、栄養教諭の西本美希先生（橋給食センター）が登壇し、「学校でのちよび塩活動」を題材に、学校と地域が協力し合うための工夫や方法、反応や成果等を報告されました。会場では、子どもたちの健康を守るための熱い意見交換が行われ、学校保健の枠を超えた取り

組みに賞賛の声があがりました。

◆学校給食でちよび塩

給食献立表に食塩量が記載されているのをご存知ですか？日頃からちよび塩を意識できるよう、栄養教諭の先生方が工夫したもので、全国でも本町独自の取り組みです。このことで、調理員さんの減塩意識も高まり学校給食自体も減塩傾向にあります。発表頂いた橋給食センターでは、この三年間で小学校で0・46g、中学校で0・74gの減塩に成功し、子どもたちのちよび塩を大きく後押ししています。

【橋給食センターにおける食塩相当量の推移（1食平均）】

	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度
小学校	2.45g	2.29g	2.23g	1.99g
中学校	3.28g	2.99g	2.93g	2.54g

※基準値：小学校 2.5g、中学校 3.0g

◆生きた教育でちよび塩

平成29年度より、学校の協力を得て町内の全中学生、小学4～6年生を対象に食塩調査を行っています。平成29年度の結果では、小学生10・3g、中学生10・9gと、子どもの頃から食塩を摂り過ぎている実態が明らかとなり、授業や学校行事を通じて、子どもたち

はもちろん、家庭や地域に向けて多くのちよび塩情報が発信されています。発表頂いた浮島小学校では、各家庭のみそを持ちより食塩量を測定したり、児童がちよび塩マンに扮し、ちよび塩の大切さを伝える「ちよび塩劇」が島民に披露されるなど、学校が町の健康づくりを力強く推進しています。

【食塩摂取目標量（1日平均）】

	男子	女子
8～9歳	5.5g	6.0g
10～11歳	6.5g	7.0g
12歳以上	8.0g	7.0g

出典：「日本人の食事摂取基準 2015」

今後子どもたちの健康を守り、健全な成長を育むため、学校関係者や地域の皆様のご協力を得ながら、ちよび塩を通じた健康づくりを推進して行きたいと思えます。ご協力、応援のほどよろしく願います。

●ちよび塩クイズ

子どもたちのおやつとしても利用しやすい菓子パン、調理パン。食塩の多い順に並べ替えて下さい。（答えは、11ページに掲載）

- ①クリームパン（110g）
- ②メロンパン（115g）
- ③カレーパン（120g）

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
 ☎0820（73）5504



周防大島高校の学生を対象に、アジの三枚おろし講習を行いました。一人一尾ずつ全員がさばけるよう準備しました。初めて魚をさばくという人が多く、はじめは「気持ち悪い」「難しい」と悪戦苦闘しながらも真剣に取り組んでいました。おろしたアジは衣をつけてフライにし、一緒に作ったタルタルソースでいただきます。残った骨も油でじっくり揚げた骨せんべいにし、無駄にない工夫を伝えました。自分達で一から作った料理はおいしく感じられたと思います。この実習を通して、魚料理を少しでも身近に感じてもらえたらと思います。

◆周防大島町食生活改善推進協議会
 東和支部 竹本 よし江

