



# 広がる「ちよび塩」の輪

## ちよび塩ミニサミット in 周防大島を開催しました！

1月29日に「ちよび塩ミニサミット in 周防大島」を大島文化センターで開催し、会場は大勢の来場者で賑わいました。当日は、講演会の他、減塩メニューの試食コーナーやJ-A山口大島のちよび塩弁当、地元パン屋ワンハートのちよび塩パン、丸久による減塩商品が販売されました。また、地元の旬の野菜や果物、特産品も数多く並び、企業や団体が会場を盛り上げ、ちよび塩を『見て、聴



▲減塩商品がズラリ。減塩への関心は高く様々な減塩商品が開発されています



▲「未来の体を作るのは食習慣。特に幼い頃からの味覚が重要」と佐々木先生

いて、触れて、味わい』楽しく学ぶ一日となりました。

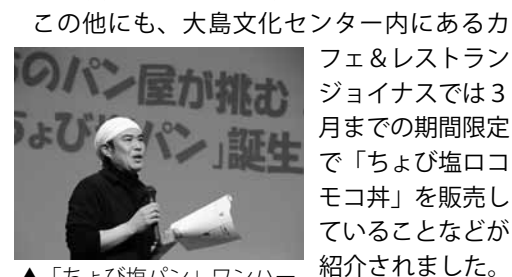
### 「ちよび塩」で「ゆつくり」食事を

「日本の子どもたちの食事摂取状況 保育所・小中学校の全国調査から見えた現状と課題」と題した、東京大学大学院教授佐々木敏先生の講演では、「高血圧や生活習慣病の発病は、35歳までの食塩の摂り方（減塩）で大きく決まるため、幼い頃からの食事がとても大事」であることや、食べる早さについて「早いほど肥満児が多くなる傾向にあり、『ゆつくり食べなさい』というだけでなく、大人が見本を見せてあげて」と、子どもの未来を守るためにも食事はとても大切で、周囲の大人が手本になってほしいと呼びかけました。

## 地域で取り組むちよび塩活動

「東和中学校『ちよび塩』の取り組み～学校・地域みんなで健康づくり～」と題して、同校の保健・給食委員会の広津のどかさん（3年）と安野里菜さん（2年）が、学校でのちよび塩の取り組みについて紹介し、「家族や地域みんなの健康のためにも、これからもちよび塩に取り組みたい」と抱負を述べました。

続いて、町内でパンを製造する嶋津朗暢さんが「まちのパン屋が挑む！ちよび塩パン誕生秘話」と題して、ちよび塩パンが誕生するまでの経緯などを紹介。従来の製法と正反対の「引き算」で美味しくしようと考え、食塩の3割カットを実現し、味や形にもこだわった減塩のパン「ちよび塩パン」を完成させました。このちよび塩パンは中央フードと道の駅サザンセトとうわで販売されています。



▲「ちよび塩パン」ワンハート代表の嶋津さん

## 五感で味わおう

午後からは、赤松健二シェフによる「味覚の授業」（表紙で紹介）が行われ、地元の小学生や保護者ら約50人が参加しました。赤松シェフは「味覚の発達には小学校高学年がピーク。子どもの頃から五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を使って食事を



▲「ただ食べるのではなく、どんな食材が使われ味付けされているか想像してみてください」と赤松シェフ

楽しんでほしい」と、味の種類や感じる仕組み、味付けの工夫などを説明。また、炒めた玉ネギやレモンの甘さを活かした料理の試食が行われたほか、命をいただくことの尊さなどについても話されました。

本大会は、健康増進計画推進委員をはじめ、関係機関・関係団体の方々の協力を得て開催することができました。心から感謝するとともに改めて地域が持つ力の大きさを実感しています。今後も町民一丸となってちよび塩に取り組み、5年後、10年後も元気で活力ある周防大島町を目指して健康づくりを促進していきたいと思えます。

### ■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
☎ 0820 (73) 5504