

健康長寿 食から始める健康あきた②

小学生向けワークショップ 減塩習慣 早いうちから



健康的な食習慣を子どものうちから身に付けてもらおうと、県はこの夏、初めて小学生を対象とした減塩ワークショップを開いた。県による「もう一皿野菜をプラス！」キャンペーンの一環。県健康づくり推進課は「食習慣を大人になってから変えるのは大変。特に味覚は慣れの要素が大きく、早くから減塩料理に親しんでおくことが重要」と話す。

ワークショップは16日、秋田市のスーパー「マルダイ牛島店」で開催。未就学児1人と、小学1～6年生の計15人が参加した。

始めに聖霊女子短期大学(秋田市)の松田律子助教が講義。食塩が多く含まれる食品や食塩の働き、1日当たりの摂取量の目安などを解説した。参加者には食塩1gを包んだ小袋(パウチ)を配布。きんぴらごぼうや、カレーライスなど身近な料理に含まれる食塩の量がパウチ何個分相当かを説明した。

講義にはマルダイ本部で総菜部門を担当する布谷義樹さん(43)も参加。減塩に向けた取り組みを紹介したほか、「お客さまに減塩に取りくんでもらうため、さまざまな売り場で工夫をしているので、探してみしてほしい」と呼びかけた。

その後、参加者は五つのグループに分かれ店内へ。売り場にある商品の栄養成分表示に記載された食塩相当量を確認しながら見て回った。減塩しょうゆと一般的なしょうゆを比較したり、カップラーメンに含まれる食塩相当量の多さに驚いたりしていた。

最後は「塩分を取り過ぎないためにできること」について話し合った。牛島小3年の鈴木結翔さんは「食塩を取り過ぎてはいけないのは知っていたが、しょうゆにも種類がたくさんあり、それぞれ食塩相当量が違うのは知らなかった。成分表示を見て選び、減塩を心がけたい」と話した。

松田助教は減塩法として「1日の食事を通して塩分量を調整」「しょうゆやソースの付け過ぎに注意」「麺類のスープはできるだけ残す——」などを挙げ、「おやつなど何かを食べる時には食塩相当量を気にするようにして」と強調。同伴した保護者へも「汁物を作る時は、野菜などの具をたくさん入れて、塩分を控えるなど気を配ってみて」とアドバイスした。

布谷さんは「売り場では減塩仕様の商品は値札の色を変えて目立つようにしている。『スーパー秋田スタイル 健康な食事』として県から認証を受けた弁当や、秋田栄養短大と共同開発した栄養バランスに配慮した弁当なども置いている。今後も減塩商品を手に取りやすい環境づくりを続けていきたい」と話した。

(佐々木緋彩) <随時掲載>

(令和8年8月28日(金)秋田魁新聞より一部抜粋)