

Ajico Report

Ajinomoto health & nutrition
communication report

レポート

福島県二本松市「食でつながる 食で健康プロジェクト」
学童期における食育講座「適塩」の取り組み

二本松市では、生活習慣病予防の一環として、学童保育所における食育講座を開催しています。福島県は食塩摂取量が全国平均より高く、「適塩(てきえん)」を推進していることから、令和6・7年度は本講座でも「適塩」がテーマとして選定されました。今回は、令和6年度に10施設 336名の児童を対象に実施された講座の内容をレポートします。

家庭で継続・習慣化することで、
未来の二本松市民の健康につなげたい！

その場限りで終わらせず、行動変容につなげたいとの思いから、二本松市の健康増進課が中心となり、こども家庭課や子育て支援課、教育委員会とも連携した取り組みとなりました。

味の素(株)は、みそ汁を使ったうま味体験プログラムなど、過去の食育講座での実績を活かし、カリキュラム作りに協力しました。



▲福島県二本松市役所 保健福祉部の皆さん
左から
健康増進課 参事兼課長:福田さん
健康増進課 主査(管理栄養士):大内さん
こども家庭課 主任主査(管理栄養士):大住さん



大内さん

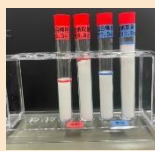
学童保育は小学1～6年生が対象です。年齢によって理解度が異なるため、内容には工夫が必要でした。そこで、教育委員会や栄養教諭の専門的なアドバイスを受けて、教材を作成しました。

実施までの流れ

事前準備

プログラム・テキストの作成

子どもたちに伝わりやすいよう、視覚や体感を取り入れた講座を企画。適塩体験は、味の素(株)の減塩プログラムを二本松市の課題に合わせてアレンジ。栄養教諭の先生から、食材や教育的観点からアドバイスをいただく。



食塩の摂り過ぎについて、サンプルを使い、目で確認できるようにした。



栄養教諭の武藤先生
子どもたちの味覚や、教育指針の観点から、テキストの監修をいただいた。

市内学童保育所との調整、
予算の確保、講師の手配

講座直後 反省会 レビュー、講座の内容修正、次回開催の準備

1か月後 介入(2回目) シール投票、チャレンジシート回収・確認

3か月後 定着評価(確認) 行動変容やチャレンジシートの回答をもとに、来年度の運営・カリキュラムの改善を行う。

当日

① 準備

保健センター内で準備し、学童保育所へGO！

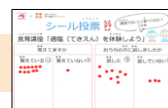
② 講座(45分:体験と講義)

- 塩分を摂り過ぎている現状
- ワークシートを使った適塩みそ汁体験
- 適塩についての日々の心がけ
- チャレンジシートの説明



③ 片付け

後片付けと、保健センター内で片付け



体験を覚えているかなど、シール投票で確認！



適塩みそ汁をおいしく飲む工夫を体験

おいしく食べるってからだにいい！ 適塩体験プログラム



1

塩分濃度0.6%のみそ湯を配布し、ワークシートに塩分濃度を記入する。

ポイント

塩分濃度を記入することで、塩分への意識を高めます。

0.6%



地元産のみそを使用！

4

「味の素®」を入れたときの味の変化を感じ、感想を記入する。

お家のみそ汁みたいになった



前よりもおいしい！



2

みそ湯を1口飲み、ワークシートに感想を記入する。

ポイント

記入することで、表現力を養います。

うすい

味がしない



5

トッピングを1品選び、入れたときの味の変化を感じ、感想を記入する。

ポイント

自分で選んで工夫することで、生活の中に活かせるようになる。

3

かつお節を入れたときの味の変化を感じ、感想を記入する。

味がこくなった！

ちょっとこくなった！



6

塩分濃度の変化を確認する。

※今日の感想や分かったことも記入します。

ポイント

言語化して記憶にとどめます。

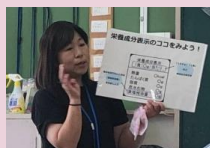
塩をたさなくてもおいしくなった

これからも塩分をとりすぎないようにがんばりたいです



- | | | | | | |
|-----|-----|----|---------|------|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| あおさ | ごま油 | ゆず | 無塩ケチャップ | しょうが | 青じそ |

継続・定着のための工夫



「栄養成分表示」の確認方法も学びました！

【保護者の方への案内】

学童保育所での体験を案内し、家庭での会話や意識づけを図ります。

【チャレンジシートの記入】

参加した児童が、学んだことから自分でチャレンジできる行動を考えて1週間チャレンジ！



意識を継続！



体験プログラムのテキスト、チャレンジシートのサンプルを無料でダウンロードいただけます。

アイデアに応じてアレンジ可能、ぜひご活用ください！

「教材・ツール ダウンロード」ページをご覧ください。



学会でのセミナーレポートなど最新情報を発信中！

あじこらぼ

Ajicollab.

栄養を通じて健康を考える人たちへ

お役立ち情報満載！

味の素KKサイト「あじこらぼ」

データのダウンロードも可能です

<https://ajicollab.ajinomoto.co.jp>



あじこらぼ

