

Ajico Report

Ajinomoto health & nutrition communication report



日本循環器学会九州地方会 小学生対象減塩体験セミナー 広がる減塩体験、医師の視点からのアプローチ



第137回日本循環器学会九州地方会が、別府国際コンベンションセンターにて24年12月に開催されました。キッズ企画として、小学生を対象とした減塩セミナー「おいしく食べよう！上手に食べよう！」が実施され、味の素(株)が共催しました。

このセミナーは、大分大学医学部循環器内科 臨床検査診断学講座の秋好久美子先生の企画によるもので、講習・減塩体験・減塩弁当(レクチャー・試食)の3つのプログラムで構成されました。講習ではスライドを用いて減塩の必要性を説明し、その後、みそ汁を使った減塩体験を実施。昼食には、別府大学短期大学部食物栄養科の学生が考案・作成した減塩弁当がふるまわれ、減塩ポイントや減塩クイズも実施されました。

本号では、その詳細をご紹介します。



子どもから始める減塩習慣、未来の健康へ！

大分大学医学部
循環器内科・臨床検査診断学講座
秋好久美子 先生

「食塩の摂りすぎ」は日本人の課題であり、**子どもの頃からの食事が将来の健康に大きく関わってきます。**今回は塩分を減らすだけでなく、美味しく食べる工夫についてみんなで考えました。今後もこの活動を継続したいと思っています。



小学生対象減塩セミナー「おいしく食べよう！上手に食べよう！」(約60分)

1 講習

秋好先生は医師の立場から、子どもたちにも分かりやすい言葉で、食塩の取り過ぎがなぜ良くないのかを、スライドを用いて説明しました。

※詳しくは裏面参照



2 減塩体験

「あじこらぼ」教材を活用し、地元産のみそと、なじみのある食材を使った、おいしい減塩・みそ湯トッピング体験を実施しました。



学びと情報交換の場

このイベントは、メディカルスタッフにとって「学び」と「情報交換」の場となるよう企画されており、医師・看護師・検査技師など、様々な職種の方々に参加し、一緒に楽しみました。

イベントで使用したスライドや教材は、「あじこらぼ」サイトからダウンロードできます！



あじこらぼ

栄養を通じて健康を考えた人たちへ

どうして塩分をとりすぎると 血圧があがるの？



子どもたちからこう質問されたとき、皆さんはどのように答えていますか？

今回の講習では秋好先生が子どもたちにも分かりやすく説明をされていました。その一部をご紹介します。



塩分は人間にとってとても大切です。でも、なぜ塩分を取りすぎると血圧が上がるのでしょうか？そもそも血圧って何でしょう？

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力のことです。塩分を取りすぎると、血管の中の塩分濃度が高くなり、血管の外の水分が血管の中に引き込まれます。そうすると、血管の中の水分が増えて、血管がパンパンになります。

血圧が高くなると、消しゴムで紙を消すときに紙が破れるように、血管の壁が押されて傷がつきやすくなります。傷がつくと、悪い物質(コレステロールなど)が付きやすくなります。そうすると、動脈硬化という現象が起こり、病気(脳梗塞・脳出血・狭心症・心筋梗塞・心不全など)を引き起こすことがあります。



別府大学短期大学部食物栄養科が考案！

減塩弁当(レクチャー・試食)

講習の後は、海陸留美先生の指導のもと、学生の皆さんが考案した減塩弁当が提供されました。試食の前には、スライドを用いた「減塩の工夫」や「メニューの特徴」の説明、塩分の取り方に関するクイズを行い、みんなで楽しみながらおいしくいただきました。



減塩弁当のポイントをレクチャー

子どもたちが冷めてもおいしく食べられるように、塩やしょうゆを減らすだけでなく、**減塩調味料を活用しながら、だしのうま味や香辛料、油などを上手に使い、味にも変化をつけて**おいしく食べられる工夫を説明しました。

今回は、クリスマスの楽しい盛り付けにチャレンジしましたが、レシピは日常生活でも参考にしていただける味付けになっています。



▲メニューごとに、おいしく減塩するためのポイントを解説

※スライド詳細は「あじこらぼ」よりダウンロードいただけます



ポイント

・「しょうゆ」「塩」を減らす

・**うま味**をたす
「減塩の顆粒だし」「かつおぶし」「オイスターソース」「ケチャップ」「ベーコン」など

・**味に深み**をたす
「バター(食塩不使用)」など

・**香り**をたす
「カレー粉」「にんにく」「しょうが」「ごま油」など

・**甘味**をたす
「さつまいも」「かぼちゃ」「はちみつ」

・**風味**をたす
「あおさ」など



食塩相当量 **1.8g** (1人分)

今日のメニュー

- ・ 鮭とひじきのたきこみごはん
- ・ かぼちゃのスパニッシュオムレツ
- ・ さつまいもと野菜の牛肉巻き
- ・ ローストチキン
- ・ だし香るトナカイカレーコロッケ
- ・ あおさフライれんこん
- ・ クリスマスケーキ



▲講師役を務めてくれた海陸ゼミの皆さん

レシピ・レクチャーのスライドは「あじこらぼ」でご覧いただけます。

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。



教材や学会でのセミナーレポートなど最新情報を発信中！

Ajicollab.
あじこらぼ

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