

誰もがこころもからだも健康で、安心して暮らせる地域づくり**～健康みそ汁で健康寿命の延伸を！～****◆健康推進員と連携した中学校の食育活動**

日野町では、地域に根ざした健康づくりの担い手である健康推進員さんと共にさまざまな健康づくりのための活動を行っています。

特に、減塩・野菜摂取については、7つの公民館の文化祭、地域の出前講座等で健康みそ汁を試食してもらい、家のみそ汁との味覚の評価をシールアンケートで行い、野菜たっぷりの具沢山にすると減塩できることを伝えるなど地道な活動をしていただいています。

日野町健康推進協議会には、6つの部会があり、このうちのスクール応援隊部会のみなさんに中学校での食育に携わっていただいています。

授業前には、健康推進員さんの近所の生徒があいさつを交わすなどの光景も見られ、5年を経過し、この食育活動は学校・地域・行政が一体となった取り組みとして少しずつ定着しつつあります。

◆生徒たちの様子や感想

ワークシートから顆粒だしを使っている家庭が多いという現状がわかりました。

昆布とかつお節の天然素材を使った出汁をとる実習を行うと「いいにおい」と出汁の香りに反応し、みそ汁を口にすると「おいしい」の声があちこちから聞こえてきます。

塩分濃度0.7%の健康みそ汁を飲んでもらった結果、昨年度では57.7%の生徒が「家より薄い」と感じ、学んだことを家の人にも伝えたい、自分でみそ汁を作ってみようと思うなどの感想が寄せられています。

健康みそ汁の他には、次のような内容も学びます。

- ① 中学生のころからの健康的な食生活が将来にわたり自分らしく健康的な生活を過ごすことにつながり、12～14歳は、摂取すべきエネルギー量やカルシウム量が全年代のなかで最大であることから、この時期の食生活が大切であること
- ② 食品を自分で選ぶ・自分で調理する力をつける
- ③ 生活習慣病を予防するための減塩の工夫・野菜350g摂取の目安量

生徒たちは、食育授業で適切な塩分摂取量や野菜摂取量を知り、薄味や減塩に取り組もうとする意欲を生み出すとともに野菜摂取の大切さを認識します。

◆今年度の予定

1年生 175名(5クラス):令和元年6月28日(金) 1～5限(8:55～14:35)

2年生 (5クラス):実施日未定

●お問合わせ先 日野町 福祉保健課(保健センター) 担当:檜皮(ひわ)・安田

TEL0748-52-6574

※取材をいただける場合は、必ず1週間前までに上記へご連絡ください。