

食生活の改善に自ら取り組む 児童の育成を目指して

～尿中塩分測定検査を通して～

京丹波町立和知小学校

講師 辻本 脩仁

養護教諭 大嶋 英美

1. はじめに



京丹波町立和知小学校
全校児童数：71名



2. 取組のきっかけ

- ・旧和知町時の平成7年、12年、16年に計3回の尿中塩分測定検査を実施。

- ・京丹波町合併後の平成26年に測定を再開。

【平成26年度塩分摂取量結果：男9.5g 女8.9g】

- ①塩分の摂取目標量を1.5g～2g上回る結果

- ②食習慣では漬物と間食に注意が必要な傾向

- ③ナトカリ比の改善には、野菜・果物・豆類の摂取が効果的

- ・平成27年度に京丹波町内5小学校の6年生と教職員において以下の取り組みを行った。

- ①尿中塩分測定検査

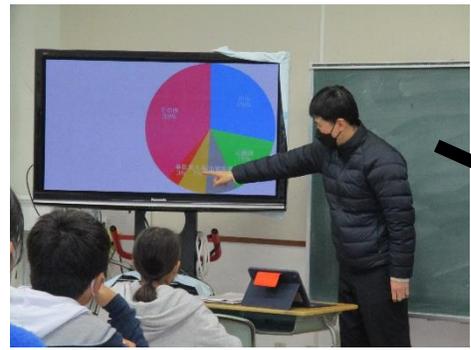
- ②食育指導

- ③食生活アンケート

- ・平成30年度から現在まで、和知小学校で6年生と教職員を対象に尿中塩分測定検査と食事アンケートを行い、3時間(45分×3回)の食育指導を定着させる。

3. 生活習慣病の予防① 栄養教諭による指導

本時のめあて 生活習慣病の予防方法を考えよう



3 生活のしかたと病気の予防①

生活のしかたが関わって起こる病気を予防するには、どのようにすればよいのでしょうか。

3年生で、毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養・すいみんが大切なことを学習したね。

生活のしかた（生活習慣）と深い関係のある病気を生活習慣病といいます。生活習慣病の中で、がん、心臓病、脳の血管の病気などは、日本でのお主な死亡原因になっています。

生活習慣病は、症状がないまま、知らないうちに進行している場合もあります。

死亡原因の割合

死亡原因	割合
がん	28%
心臓病	15%
脳血管の病気	8%
肺炎	7%
事故	3%
その他	39%
総数	1,340,397人

資料 心臓病と脳の血管の病気

血管は、体のすみずみに養分や酸素を送る、血液の通路の役割をしています。糖分やしぼう分、塩分をとり過ぎると血管がかたくなって血液の通り道がせまくなり、血液の流れが悪くなります。その結果、血管が詰まったり、さけたりして、心臓病や脳の血管の病気を引き起こすことがあります。

正常な血管 vs せまくなった血管

血管のかべ vs 血液の通り道

理科 ●6年で、血液について学習します。

生活習慣病は大人に多い病気ですが、最近では、子供がかかることも増えてきています。

やってみよう

①～⑤は健康によい生活習慣です。自分の生活をふり返り、毎日できていることには、をつけてみましょう。

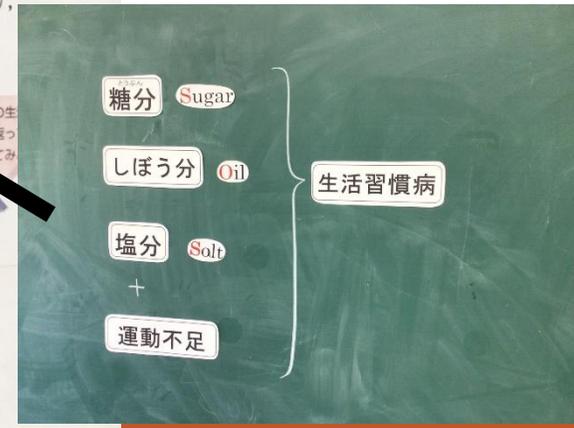
- 外で遊んだり、運動したりしている。
- おやつを食べるときは、時間や量を決めている。
- 好ききらいをせずに、食事をしている。
- 糖分、しぼう分、塩分をとり過ぎないようにしている。
- 十分にすいみんをとっている。

生活習慣病を予防するには、毎日、全身を使って元気に遊んだり、糖分、しぼう分、塩分などをとり過ぎるかたよった食事や間食をさけたり、十分な休養・すいみんをとったりするなど、健康によい生活習慣を小学生のころから続けることが大切です。

活用して深めよう

生活のしかたが関わって起こる病気を予防するために、今日からできることにはどのようなことがあるのでしょうか。

いっばんに、糖分とは砂糖などのあまい味の成分、しぼう分とは肉などの動物性のおぶらの成分、塩分とは食塩の成分のことです。



3. 生活習慣病の予防② 養護教諭による指導

本時のめあて 塩分の働きについて考え、自分の生活を振り返ってみよう

1. 塩分の働きとカリウムの関係
2. 尿中塩分測定検査
3. 振り返りの方法

3. 生活習慣病の予防② 養護教諭による指導

本時のめあて 塩分の働きについて考え、自分の生活を振り返ってみよう

1. 塩分の働きとカリウムの関係
2. 尿中塩分測定検査
3. 振り返りの方法

一日の予測される食塩摂取量 (g/日) (参考値) *

あなたの結果	和知小学校6年生の平均	目標量 *
	6.0	男子7.0 女子6.5 g/日未満

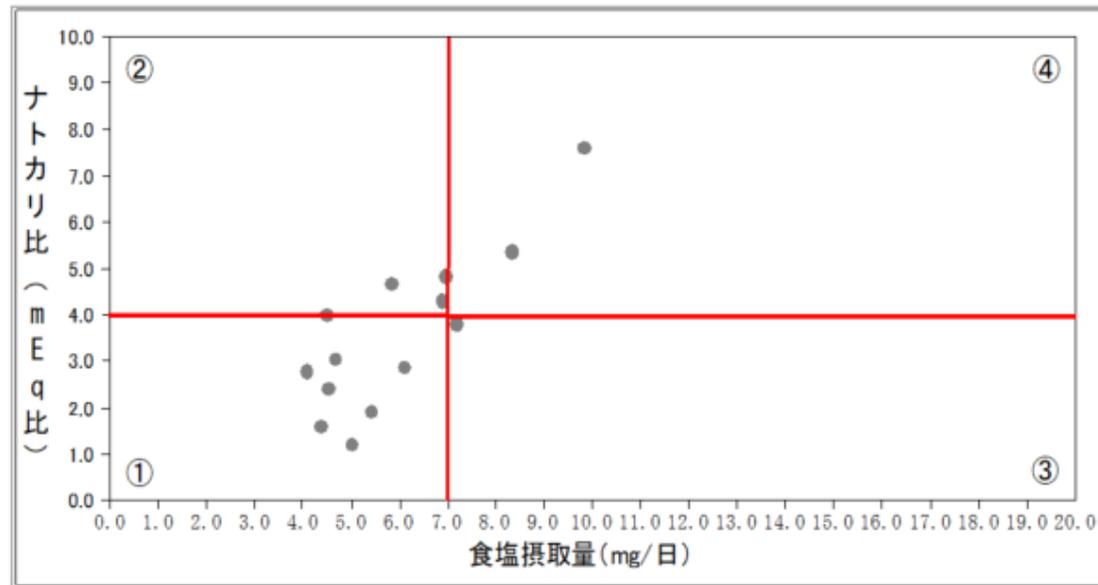
出典：日本人の食事摂取基準（2015年版）

尿中ナトリウム / カリウム比 (mEq比) (以下、ナトカリ比) *

あなたの結果	和知小学校6年生の平均	目標値 *
	3.6	男女共 4.0mEq比未満

★下の図は、食塩摂取量とナトカリ比の関係を示しています。赤線がそれぞれの目標量を示しています。

○は、6年生1人ずつの結果です。●は、あなたの結果で、() の範囲に入っています。 田



①の範囲に入っている人 *

食塩の摂り過ぎがなく野菜・果物も不足していない可能性があります。 *

②の範囲に入っている人 *

食塩の摂り過ぎがなく野菜・果物が不足している可能性があります。 *

③の範囲に入っている人 *

食塩の摂り過ぎがあり野菜・果物は不足していない可能性があります。 *

④の範囲に入っている人 *

食塩の摂り過ぎがあり野菜・果物が不足している可能性があります。

3. 生活習慣病の予防② 養護教諭による指導

本時のめあて 塩分の働きについて考え、自分の生活を振り返ってみよう

1. 塩分の働きとカリウムの関係
2. 尿中塩分測定検査
3. 振り返りの方法

3. 生活習慣病の予防③ 栄養教諭、町管理栄養士・保健師による指導

本時のめあて

- ①味夢くんを活用し、カリウムの理解を図る
- ②京丹波町の特産品を推奨することで食育推進を図る

料理	0.5g	1.2g	2.6g	3.8g	6.0g
加工食品	0.5g	0.8g	1.1g	1.5g	2.2g



Kyotamba Ajimu
京丹波町 食のキャラクター

京丹波味夢くん

頭は、京丹波の特産品
丹波黒大豆

京野菜として有名な
みず菜

京丹波の食の王様
丹波まつたけ

秋が旬の
黒豆の枝豆
紫ずきん

ブランド京野菜の
早どりにんじん
京かんざし

胴体は、京丹波の名産
丹波くり

マントの留め具は、赤いダイヤ
丹波大納言小豆



ご清聴ありがとうございました

