取組内容①
食塩摂取に関する意識と行動の実態調査

管内２校にご協力いただき、小学生４～６年生における食塩の過剰摂取につながる食習慣の実態を把握するためのアンケート調査を行いました。

▶調査方法、調査結果はこちら

取組内容②　体験型減塩教育プログラムの実施

実態調査の結果をふまえ、管内２校の小学５年生を対象に減塩教育を実施しました。

１　実施日時・対象者

	第1回目	第2回目	第3回目
日時	令和７年３月７日㈮ 13:35～14:20	令和７年11月７日㈮ 9:10～9:55	令和７年11月28日㈮ 10:30～11:15
対象者	管内B小学校 第５学年　33名	管内B小学校 第５学年　33名	管内C小学校 第５学年　27名
同席者	同小学校長、担任、 市教育委員会、 栄養教諭、市栄養士	同小学校長、担任、 市教育委員会、保護者	同小学校教頭、担任、 市教育委員会、栄養教諭、保護者

２　体験型減塩教育プログラムのポイント

①適切に食塩をとるポイントとして下記３点を軸に構成する。

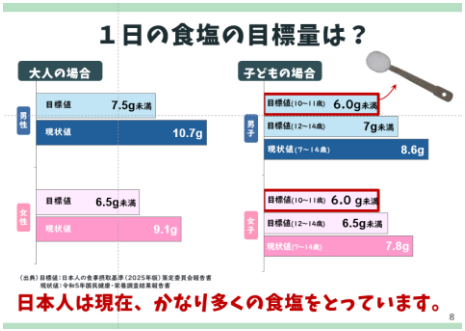
- 栄養成分表示を見る
- 調味料をかけすぎない
- だしを活用する

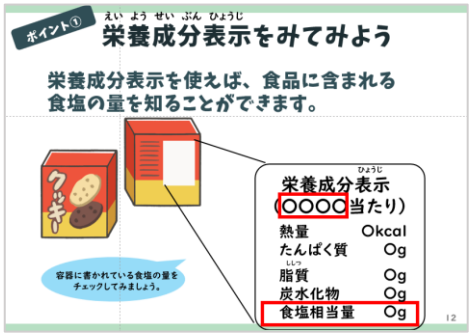
②児童が主体的に考えるワークを多数組み込む。

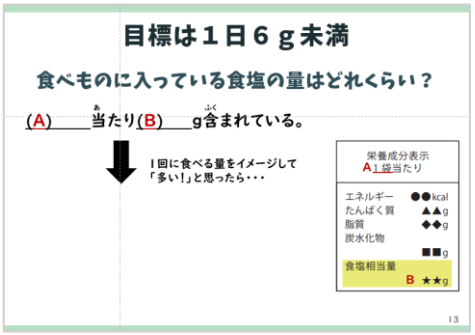
③みそ汁の飲み比べを通じて「だし」の役割を体感する。

3　体験型減塩教育プログラムの内容

＜上映スライドの一例＞

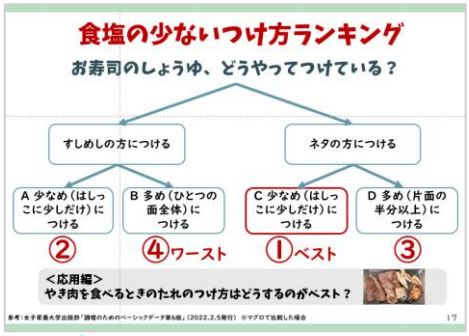


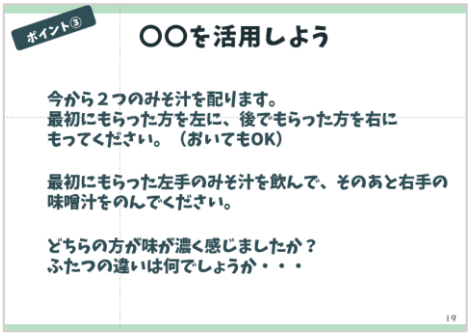




説明と併せて、実際の食品パッケージを見てみる。

まずは児童に考えてもらう。





自身の習慣をふりかえるとともに、ベストな方法をクイズ形式で伝える。

みそ汁の飲み比べにより、だしの力を体感する。

<ワークシートの一例>

食塩の果たす役割は？

食品に対する役割：

体に対する役割：

2

１日の食塩の目標量は？

わたしの食塩の量の目安は、

１日当たり _____ g未満

3

栄養成分表示を見てみよう！

配られた食品：

(A)＿＿＿あたり(B)＿＿＿g含まれている。

１回で食べる量をイメージして
「多い！」と思ったら・・・

栄養成分表示 A 1袋当たり
エネルギー ●●kcal
たんぱく質 ▲▲g
脂質 ◆◆g
炭水化物 ■■g
食塩相当量 B ★★g

4

お寿司のしょうゆ、どうやってつけている？

- すしめしの方につける
  - A 少なめ（端っこに少しだけ）につける
  - B 多め（ひとつの面全体）につける
- ネタの方につける
  - C 少なめ（端っこに少しだけ）につける
  - D 多め（片面の半分以上）につける

参考：女子栄養大学出版部「調理のためのベーシックデータ第6版」（2022.2.5発行）

5

今日のまとめ

なまえ

これから実践（じっせん）してみようと思うこと

6

おうちの人に伝えたいこと

おうちの人からの感想

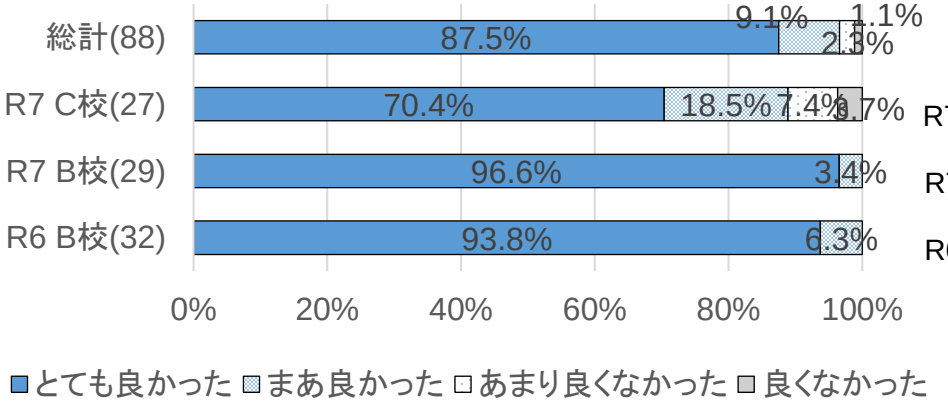
7

知識の定着と保護者への波及効果をねらい、講座実施後は宿題を提示し、児童から保護者に伝達してもらう。

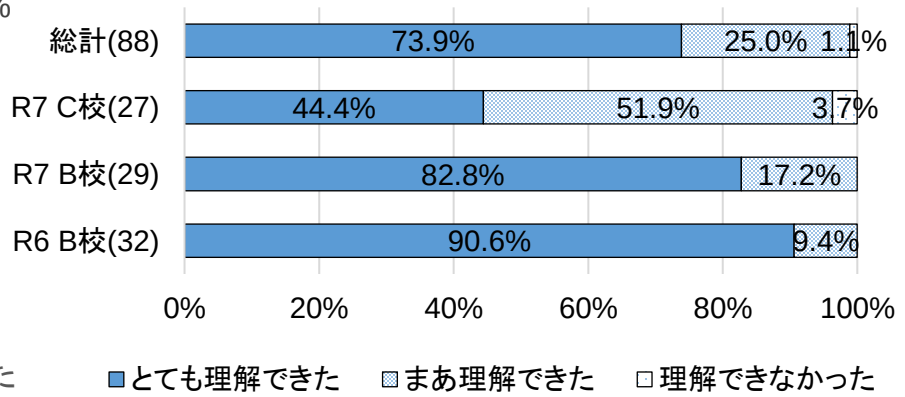
4　体験型減塩教育プログラムの満足度・理解度

- 満足度、理解度、教材の分かりやすさともに、どの項目においても９割以上が肯定的な意見であったが、講座の内容について「よく理解できた」と回答した者の割合については学校間で差がみられた。

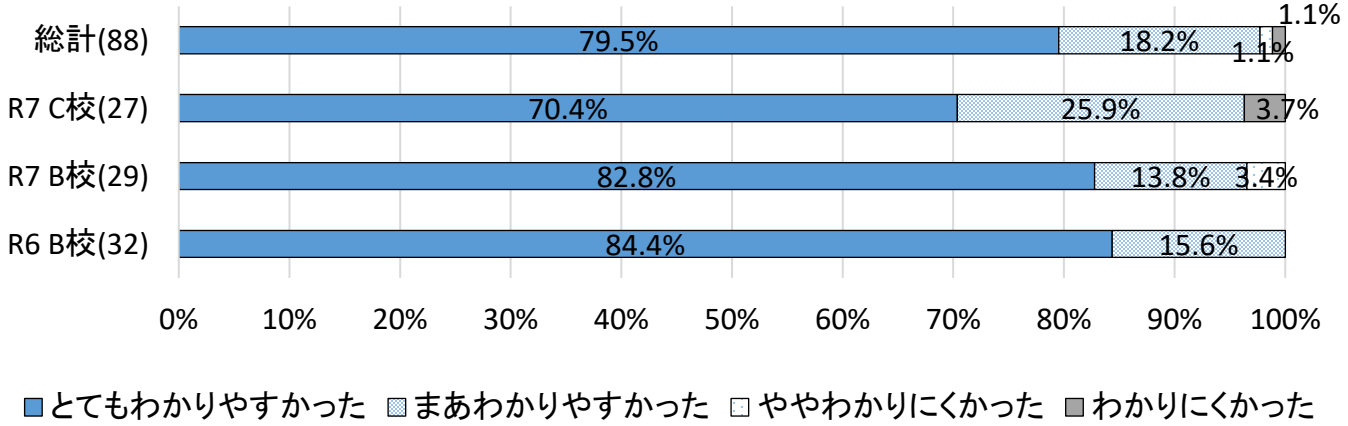
【講座の満足度】問：今日の講座はどうでしたか。



【講座の理解度】問：講座の内容は理解できましたか。



【教材の分かりやすさ】問：講座で使った教材は、わかりやすかったですか。



取組内容③
体験型減塩教育プログラム実施後調査

体験型減塩教育プログラム実施後、食塩摂取に関する意識と行動の変化を知るため、受講した児童に再度アンケート調査を行いました。

▶調査方法、調査結果はこちら

考察

- 食塩の過剰摂取につながる食行動は学童期から日常化している可能性が示唆され、さらに、減塩意識を有する児童であっても実際の行動との乖離がみられた。このことから、学童期という年齢を踏まえ、知識の伝達のみではなく、体験を通じた教育方法が有効と考えた。
- 本研究ではだしの飲み比べや実際の食塩や食品パッケージの活用による体験型減塩教育プログラムを行った。その反応から、内容や難易度は概ね適切であり、減塩につながる食行動に対する理解を深めるきっかけになったと考えられる。
- ただし、プログラム実施後、意識の高まりを持続し、行動を習慣化させるためには、単発的な啓発だけでなく、学校や家庭、地域での継続的な働きかけが必要であると考えられる。

北播磨地域内の小・中学校の先生方へ

体験型減塩教育プログラムの実施にご興味のある方や、教材の詳細内容を知りたい方は下記までお問合せください。

【問合せ先】
兵庫県加東健康福祉事務所　健康管理課　栄養士　TEL　0795-42-9365

参考

厚生労働省「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」においても
こども向け減塩プログラムが実施され、若年期からの対策の重要性が再認識されつつ
あります。

こども向け減塩ワークショップの開催

こども向け減塩普及啓発資料の公表

資料掲載ページ：　https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/tool_a