



# ☆食育だより☆



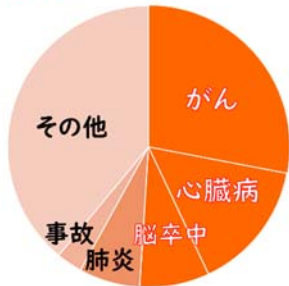
～体のSOSを聞いてみよう！今の自分と未来の自分～

阿見第一小学校

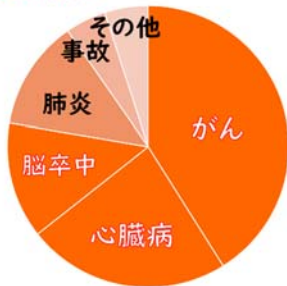
令和4年1月27日実施 阿見小学校 栄養教諭 宮澤 伽奈

先日、6年生の授業で「体のSOSを聞いてみよう！～今の自分と未来の自分～」というテーマで、生活習慣病予防のための食事について学習しました。今回の授業では、以下のような内容をお話しましたので、紹介させていただきます。

## 日本の死因の内訳



## 茨城県の死因の内訳



生活習慣病とは、運動・休養・食事・睡眠などの生活習慣が積み重なって発症する病気です。茨城県は、**全国平均よりも生活習慣病による死亡率が高い傾向**があります。



## 生活習慣病予防に必要な SOS とは…？

### ① 塩 (salt)

おいしさを決める重要な調味料である塩。しかし、過剰摂取は**血圧を上昇**させ、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高めます。



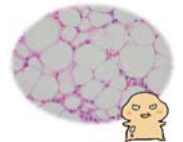
### ② 油 (oil)

脂質を取り過ぎると、**血管が詰まりやすくなったり、血液がドロドロ**になってしまいます。血液の模型で、血液の流れを観察しました。



### ③ 砂糖 (sugar)

砂糖は過剰摂取すると、体内で**脂質**に変わります。脂肪細胞による命令で**血圧上昇**や**血栓形成の促進**につながります。



よくない食生活を送っている「たろうくん」に対し、**ミニ栄養士**としてアドバイスゲームをしました。

から揚げ毎日20個！  
大好物は梅干し！  
運動は大嫌い！



油を取り過ぎるとこんな影響があつて…



## 未来の自分へ…

- ・僕は、塩分を取り過ぎているかもしれないから、もう少し気をつけようと思った。
- ・いくら自分が好きな食べ物だって、油や塩が多く入っているものを食べ過ぎると、自分の体によくないし、病気になるかもしれないから、しっかり自分の体を大切に立派な大人になれるように頑張ってください。
- ・普段気にしてないけれど、体のSOSがもう既に出ているかも知れないよ！普段健康だからといって、油断してはいけないぞ！



体の栄養として必要不可欠なSOS。取り過ぎを防ぐために、腹八分目までに抑えることがポイントです。

