

適塩・適食のすすめ

食文化専攻 29 期

適塩・適食グループ

野中信一、河瀬悦子、北村幸江、高橋やよい
平峯泰治、三木敦子、水谷俊子

減塩に関しては、これまで食文化専攻のグループ学習テーマで、6 期生をはじめとして複数回発表された。今回、改めて適塩・適食として取り上げたのは、日本人の減塩が依然としてさほど進んでおらず、健康寿命を延ばす観点からも減塩の重要度が高まっていると強く感じたからである。メンバーには、高血圧症などの生活習慣病を抱えている人もいれば、概ね健康な人もいて、それぞれがそれぞれの想いで学習をスタートした。

学習の進め方としては、まず減塩を知る意味で、座学主体に調査し、併せてフィールドワークの中で塩作りや自治体、食品関係企業訪問により、知識を高めた。次に、料理メニューの検討、試作、検証を行い、その上でメンバー毎に個別テーマ学習を行った。

それらの学びを通じ、普段からの食生活での適塩・適食に関する意識づけが重要と特に感じた。最後には、食生活診断ツールや塩分量シートの活用を提言した。

今回の学習を通じて感じた点は、栄養バランスの大切さである。塩分だけに気を使いすぎ糖分などの摂り過ぎで他の生活習慣病になることもあり、献立を考える上で、各個人に合ったバランスのとれた食事が求められる。また、地震などの災害対策として、ローリングストックをはじめとして簡単に調理し食事できる日頃からの準備の必要性を感じた。

なお、今回のフィールドワークでは、普段は交流がない行政や食品製造者をはじめ様々な専門分野の方々に話を聞き知見を得たのも有意義であった。

本学習で私たちが提案した、簡単ですぐにできる料理メニューを皆さんもぜひ一度作っていただき、無理なく穏やかに適塩・適食生活に慣れ、毎日楽しく美味しい食生活を過ごして頂ければ幸いです。

たかが減塩、されど減塩。お互い適塩・適食を通じて健康寿命 100 年を迎えましょう。



フィールドワーク（塩製造工場）