

行雲流水

No.78 令和3年7月19日発行

あなたの「舌・味覚」は、大丈夫かな？

校長 寒河江 正人

昨今は「**ライフスタイルの多様化**」から、ファストフードや外食・加工食品等を利用することも増えており、それに伴って、**美味しく感じられて、食が進む「塩分」の多い食事を多く摂取しがち。**

では、私たち日本人は、**いったいどのくらいの塩分を1日に摂取しているのだろうか。**厚生労働省「**国民健康・栄養調査**」結果を見ると、平均値では**男性11g、女性9.3g。**

「**塩分**」を摂り過ぎると「**血圧を上げる**」大きな原因になることは、周知の事実。それだけでなく、**塩分の摂り過ぎは、ガンや脳梗塞・腎臓病のリスクを高める。**また、「**味の濃い物は、食が進みやすい**」ので、**食べ過ぎ**を誘引し「**肥満**」の原因にも。

さて、生徒諸君の「**塩分摂取**」については、どのように定められているだろう。厚生労働省は「**日本人の食事摂取基準**」を5年おきに策定しており、昨年改定した。「日本人の食事摂取基準」は「**生活習慣病の発症と重症化の予防**」を重視している。

また、これに基いて、文部科学省は「**学校給食摂取基準**」を定めている。「**学校給食摂取基準**」も、児童生徒の「**生活習慣病の予防**」を想定している。これによると、**小学生は「低・中学年で2g未満」「高学年で2.5g未満」。**そして、**中学生は「2.5g未満」と定められている。****小さじ1杯が約6g**だから、生徒諸君は「**小さじ1杯の半分以下程度**」なのかな。

学習指導要領では「**学級活動**」の「**指導内容（2）の才**」として、**学校給食による指導は「望ましい食習慣の形成」として位置付けられており、「私的な食事」ではない。**

東根市の学校給食では、文部科学省の定める「**学校給食摂取基準**」に基づき、1食当たり、**小学校は「1.9g」、中学校は「2.4g」の塩分量で給食を提供している。**

本校の生徒諸君が、将来、「生活習慣病」等にならないためにも、**子どもの頃から少しずつ「薄味に慣れておくこと」**が大切な「**指導内容・よりよい習慣**」なのだと考えさせられた。