



# 実践ライブラリー： 中学部 家庭 「一日に必要な塩の量について考えよう」



経験のないことへは慎重になりがちだが、昨年度までの経験を生かして、調理や裁縫に意欲的。栄養への知識が実際の食生活にはつながりにくい。



学んだことを実際の生活の場で生かしてほしい。今後の健康的な食生活の土台としてほしい。

## ①一日の食事例から塩分について知ろう

・生徒たちが普段口にする多くのメニューを例に挙げ、一日でどのくらいの塩分を摂取しているのかを計算。WHOが推奨する塩分摂取量の食塩を実際に手に取り、その量と比較。



### おすすめポイント

実際に手に取って、「これだけ？」はかってみて、「これで5グラム！」の驚きがあった。

## ②塩分摂取量を減らすための工夫を考えよう

・どうすれば塩分摂取量を減らすことができるのか、今までの経験から考えてみる。

### こんな風にして みたら？

昨年度までの学習や生活の中で知ったことから、「一品料理じゃなくて小鉢の料理にしたら？」「外食よりも自炊がいいよ」「ラーメンの汁は残すといいと聞いたよ」など、生徒たちから意見がたくさん出た。



・調味料の使い方、野菜や果物の取り方、香辛料や天然だしを取り入れるなど、工夫できる点についておさえる。

「胡椒はからいけど塩分量は少ないんだ！」

## ③減塩レシピを調べてみよう

・iPadを用いて、減塩の工夫を取り入れたレシピを検索する。

「麻婆豆腐が食べたいな。減塩で作れるか調べてみよう」



### 実際に食べてみて…

トウバンジャンやしょうがを使い、味にアクセントをつけたレシピだったので、食べごたえ十分。豚丼に使われている塩分はたったの1グラムと知ってびっくり！「塩分量の予想は2.5グラムだったのですが、正解は1グラムでした。トウバンジャンやおろししょうがでこんなにおいしくなるんですね。」「塩分がすくないからまずいのかと思ったらおいしかったです。」



## ④減塩レシピで作ってみよう

・生徒たちが調べたレシピから、麻婆豆腐を試作。  
・豚丼の試作の際には、どのくらいの塩分量かを予想。

