

「TRY！スマソる」をテーマに大学生が授業

令和6年11月22日(金) @本校講義室

福岡県では、食塩の適正摂取の推進を目的として、スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY!スマソる？」の取り組みを進めています。その一環として、これからの食生活を構築していくこととなる若い世代への啓発のため、中村学園大学の学生が講師となり、本校生徒2年生「食文化」選択者15名に対して「食塩の適正摂取」の必要性を伝える授業をしていただきました。

【生徒の感想】

外食をすることで、1日の塩分の目標摂取量から大きく外れることが分かりました。これからは、コンビニで済ませていたお昼ごはんも手作りお弁当に変えていきたいです。

味が濃いものが好きだけど、これを機に塩分量が多いものを食べる頻度を控えようと思いました。そして、甘いものでも塩分が入っているのを知って驚きました。

知らない間に自分が思っているより、塩分を多く摂取しているなと思いました。塩分の取り過ぎは体によくないだけではなく、むくみにもつながるので意識的に減らしていこうと思いました。



中村学園大学の学生さん3名に授業をしていただきました



塩分チェックリストで毎日どのくらいの塩分を摂取しているか確認



塩分の問題に対してどのような対策や取り組みがあるか、グループで話し合いました



各班で話し合った意見をみんなで共有しました