

# 山形県減塩・ベジアッププロジェクト事業 “小学校低学年向けリーフレットのデザイン”

井間 真理子

実施期間：令和5年7月1日～令和5年3月31日

担当教員：井間真理子

連携機関：山形県健康福祉部 がん対策・健康長寿日本一推進課

## 1. はじめに

食塩の摂り過ぎや野菜不足といった生活習慣の積み重ねにより発症、重症化する生活習慣病をより効果的に予防するため、栄養教諭等が減塩教育で望ましい食生活の定着を図るための授業等や啓発を行う際に活用する、小学校低学年向けのリーフレットのデザインを作成した。

## 2. 経過

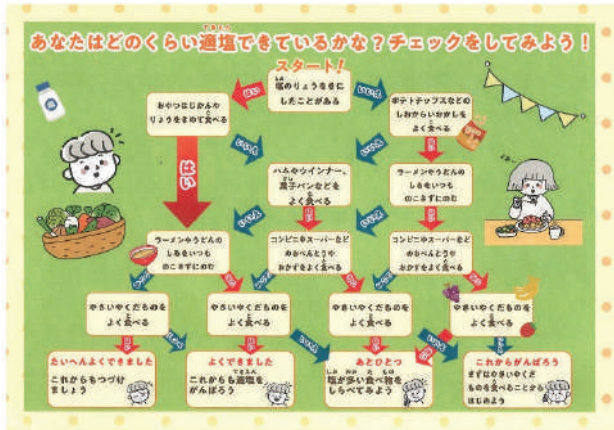
令和2年度にも小中学校における減塩教育で活用可能なリーフレットの作成が行われたが、本年度は小学校低学年でも分かりやすいリーフレット作成に、栄養教諭免許履修生の4年生が取り組んだ。

今回は対象が小学校低学年のため、分かりやすい表現にすることに苦労したが、各学生の原案に県内の栄養教諭の方々から意見を頂き、ブラッシュアップしていった。

まず、“減塩”をどのように伝えたらよいか。試行錯誤の中で“減塩”を『適塩（ちょうどよい塩のりょうでおいしく食べること）』という言葉にした。そして『食べる【塩】のりょうをへらすことで自分の健康を守ることができます』という内容も加えた。

さらに、適塩がどのくらい出来ているかをチェックさせたり、身近な食品や料理にどの位の塩が入っているのかを塩分量で分かりやすく配置したり、4つの工夫を“自分でできること”、“家族でできること”に分けて取り挙げ、“これからがんばること”を書く欄を設けることで、家族が一緒に取り組みやすいように配慮した。

学校現場で栄養教諭等が食に関する指導の際に、本リーフレットを活用することにより、これからの時代を担う子どもたちの生活習慣病の発症予防につながることを願っている。



学生のデザイン案をもとに完成したリーフレット