

宇治市における次世代への 食育推進について

宇治市、
適塩  てきえん
はじめました。

第7回適塩フォーラム in Kyoto 令和5年11月19日(日)
宇治市 健康づくり推進課 保健師 三好 小百合

宇治市の紹介

- 人口 181,616人 (R5.4.1時点)
- 高齢化率 30.03% (R5.4.1時点)



今日の内容

Part 1 宇治市の目指すもの

Part 2 適塩をはじめたきっかけ

Part 3 小中学校への取組み

Part 4 適塩授業の実際

Part 5 食と健康を考える環境づくり



宇治市健康づくり・食育推進計画

基本理念

「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」



基本目標

「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」

基本方針

健康寿命の延伸

こころ豊かに暮らせるまちづくり

重点課題

生活習慣病の発症予防と重症化予防
次世代の健康づくりと食育

健康づくりの推進

食育の推進

今日の内容

Part 1 宇治市が目指すもの

Part 2 適塩をはじめたきっかけ

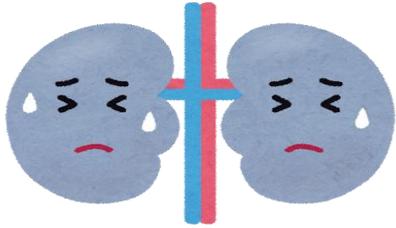
Part 3 小中学校への取組み

Part 4 適塩授業の実際

Part 5 食と健康を考える環境づくり



宇治市の健康課題（H29当時）



死因別SMR(死因別標準化死亡比)が、
男女ともに**腎不全**が高い

※H20～H25のSMR



心疾患による死亡割合の増加



循環器疾患の診療科目に
おける割合が高い
(国民健康保険)

これらの疾患の関連因子 ⇒
「高血圧」
腎臓への負担、高血圧の改善 ⇒
「適塩の推進」

平成29年度に見えてきたこと

「食習慣についてアンケート調査」(500人回答)



◆約4割が塩分摂取過多群

◆野菜1日1~2皿が6割

◆減塩は心がけている約8割

◆1日の食塩摂取量を知らない約6割



○塩分摂取量が多い

○野菜の摂取量が少ない

○減塩は心がけているが、正しい知識は知らない



適塩の取り組み 3つの柱

塩分摂取量
を減らす

正しい知識を
普及する



味覚を
育てる

野菜を
たくさん
食べる

- ① 普及啓発
- ② 教育
- ③ 社会環境の整備



特に次世代を担う
子どもへの教育

今日の内容

Part 1 宇治市が目指すもの

Part 2 適塩をはじめたきっかけ

Part 3 小中学校への取組み

Part 4 適塩授業の実際

Part 5 食と健康を考える環境づくり



次世代への適塩の取り組み

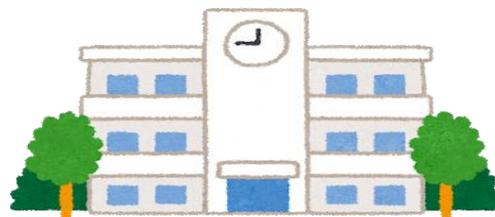
正しい知識の普及



【市民対象】

・適塩講座の実施

味覚を育む



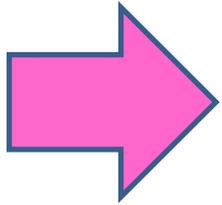
【小学生・中学生対象】

・適塩授業の実施

小学校への作戦①

平成30年度

小学校の栄養教諭の会議に参加！



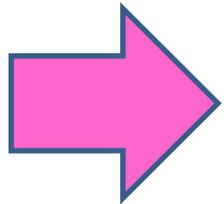
- 専門職に伝えられる場を活用
- 授業をさせてくれる学校を募集
1校の栄養教諭が参加意思！



小学校への作戦②

平成30年度

他課の事業に便乗！



ごみ減量推進課とコラボ♡事業
「食品ロス・給食食べ残しゼロ」
⇒食べきり丸ごと減塩みそ汁

中学校への作戦

令和元年度

校長が中学校校長に！



- 昨年度実施の小学校校長が、中学校校長に
- 校長先生にお願いして中学でも実現
⇒ つながりの活用

小・中学校への取り組み状況

年度	小学校			中学校	
平成30年度	適塩授業	大開小	3年生 4年生		
	丸ごとみそ汁	南部小 北槇島小	5年生 5年生		
令和元年度	適塩授業	大開小	3年生 4年生	適塩授業	南宇治中 3年生
	丸ごとみそ汁	南部小 北槇島小	5年生 5年生		
	食品ロスの話と適塩	木幡小 小倉小	4年生 4年生		
令和2年度	コロナで実施できず			コロナで実施できず	
令和3年度	コロナで実施できず			適塩授業	南宇治中 3年生
令和4年度	コロナで実施できず			適塩授業	南宇治中 3年生

今日の内容

Part 1 適塩をはじめたきっかけ

Part 2 宇治市が目指すもの

Part 3 小中学校への取り組み

Part 4 適塩授業の実際

Part 5 食と健康を考える環境づくり



適塩授業の実際

大切にしたいポイント

- 体験型で印象に残す
- 医師とのコラボ
- 「今」に合わせる
- 内容を先生と確認
- 保護者にも伝えたい
- 事前アンケート



適塩授業の実際

宇治市適塩アドバイザー
京都岡本記念病院
腎臓内科 部長 劉 和幸先生



適塩教育の実際

[小学生対象] 適塩授業の様子 その①

保健師・管理栄養士による適塩の授業と
ごみ減量推進課と共同で、食べきり丸ごと減塩みそ汁の調理実習
(南部小6年生・北楨島小6年生)



適塩教育の実際

[小学生対象] 適塩授業の様子 その①



適塩教育の実際

[小学生対象] 適塩授業の様子 その②

保健師による適塩の授業（大開小3年生）



適塩教育の実際

〔小学生対象〕 適塩授業の様子 その②

適塩アドバイザー劉先生とコラボ、命と適塩の授業（大開小4年生）



適塩教育の実際

〔小学生対象〕 適塩授業の様子 その②

適塩アドバイザー劉先生とコラボ、命と適塩の授業（大開小4年生）



適塩教育の実際

子どもたちの宣言(小学校)

塩の
とりすぎには
注意!!!

野菜を
たくさん
食べる

今は塩とり
まわっているから
適塩しよう。

3.塩クイズにチャレンジ!

- クラッシュやうどんの汁は薄す。
- ショースのしよゆはたっぷりかける。
- 野菜やくだものは食べない。
- 漬物やインスタント食品は少なめにする。

塩のとりすぎると病気になる。血管がパンパンになる。塩のとりすぎで体の塩がある...なんでもおいしいぞ!

☆お助け☆ 塩クイズにチャレンジ!

- クラッシュやうどんの汁は薄す。
- ショースのしよゆはたっぷりかける。
- 野菜やくだものは食べない。
- 漬物やインスタント食品は少なめにする。

家でも簡単に「適塩」ができるから、おうちの人とやってみよう!!

適塩教育の実際

子どもたちの感想(小学校)

- 塩はいろんなところに入っていて、意識しないとだめだなと思いました。ほかの人にも伝えたいなと思いました。
- 思わぬものにも塩が入っていました。適塩をはじめたいと思いました！
- 6.5gしかとったらだめなんだよとかを、家でお母さんたちと話しました。だからきのうの夜ご飯も考えてくれて、あまりとりすぎない料理でした。
- 家で話すととてもびっくりしていて、いい勉強になったなと言われてたしかにと思いました。

適塩教育の実際

〔中学生対象〕 適塩授業の様子

適塩アドバイザー劉先生とコラボ、適塩の授業（南宇治中3年生）



適塩教育の実際

[中学生対象] 適塩授業の様子



適塩教育の実際

みんなの適塩宣言(中学校)

- ・できるだけ塩分が多い食べ物をひかえる
- ・濃い味をやめる
- ・調味料の量を減らす
- ・味が濃いものにさらにソースや塩をかけない
- ・素材の味を楽しむ
- ・食べ物を買う時に栄養成分表示をチェック
- ・減塩食品を選ぶ
- ・ポテチをあまり食べない(指をなめない)
- ・腎臓ごめん
- ・家族会議で話し合います



適塩パンフレットの作成



子どもも読めるパンフレットを製作

適塩かるたの作成



適塩かるた

読み札の募集

- ・小学生や宇治市健康づくり・食育アライアンス加入団体よりアイデア募集

かるたの配布

- ・新型コロナウイルス感染症の影響で適塩授業を実施できなかったため、市内小学校、育成学級、保育所（園）、認定こども園、幼稚園に配布
- ・今後、当かるたを用いた適塩に関する出前講座を実施予定

普及啓発

- ・イベントやショッピングセンターにて、適塩パネル・かるたの展示



適塩パネル・かるたの展示

早寝早起き朝ごはんフォーラムin宇治
令和3年11月14日（日）

適塩かるたの作成



読み札の紹介

- 「い」 いがいとね ちかくにひそむ かくれじお
- 「え」 えんぶんは うすいくらいが ちょうどいい
- 「き」 きゅうしょくは えんぶんすくなめ おいしいな
- 「さ」 さしすせそ しおぬき すをたし けんこうに
- 「な」 ながいきの ひけつはなんだ てきえんだ
- 「ら」 ラーメンの スープはこれから ひかえめに

今日の内容

Part 1 適塩をはじめたきっかけ

Part 2 宇治市が目指すもの

Part 3 小中学校への取り組み

Part 4 適塩教育の実際

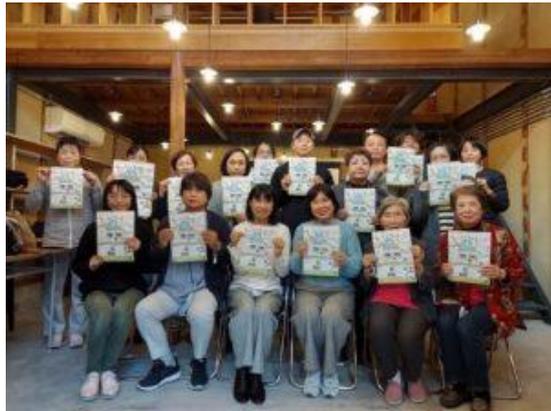
Part 5 食と健康を考える環境づくり



令和元年度～活動開始

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

宇治市内で健康づくりや食育活動に取りくむ団体同士がつながり、新たなアイデアのもと、子どもや大人へむけて、それぞれの取り組みをより充実したものにしていこうという新しいネットワーク



加入団体数（令和5年10月末時点）

94団体

- ・健康づくり 45団体
- ・食育 49団体

令和元年度～活動開始

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

U - C H A

うじ

チア

ヘルス

アライアンス



次世代の方たちが自分自身の健康や食に関心を持てる環境づくりのために

うーちゃ学校

主に小学生の親子を対象とした健康づくりや食育の推進を目的とした体験型講座

- 第1回 宇治の青空レストラン
京野菜いのうち×京料理辰巳屋
- 第2回 運動の苦手な子、集まれ！
「チャレンジ Do スポーツ」
のぞみ整骨院グループ×立命館宇治高校
- 第3回 花や木の実で作って遊ぼう！
フラワー・サイコロジー協会×宇治福祉園
- 第4回 親子でチャレンジ！簡単防災クッキング
摂南大学(アライアンス役員)×若葉の会
- 第5回 動いて心も身体もヘルシー&リフレッシュ
ラジねえ。×大塚製薬(株)京都支店



チャレンジ Do スポーツ



動いて心も身体も
ヘルシー&リフレッシュ



宇治の青空レストラン

うーちゃ弁当



健康づくりや食育をコンセプトにし、主食・主菜・副菜・副副菜（2品）が揃ったお弁当。レシピの一部は販売店とは別の団体が提供し、コラボしている。

- ①地産地消 ②旬産旬消 ③適塩（1食あたり塩分2.3g未満）
④郷土料理・行事食等食文化 ⑤食事バランス ⑥野菜たっぷり

の中から、テーマを選択し、各店舗に合わせたレシピを盛り込んでいる。

- 第1弾** 10月 2週間各店舗および10月22日わんさかフェスタ会場にて販売
8団体・482食
- 第2弾** 1月8日 うーちゃフェスタ2023会場にて販売
5団体・265食販売
- 第3弾** 2月 2週間各店舗にて販売
4団体・191食



うーちゃフェスタ

【日時】

令和5年1月8日(日)10時～15時

【場所】

宇治市生涯学習センター・宇治市産業会館

【内容】

- ・ ステージ発表
- ・ うーちゃ弁当の販売
- ・ マルシェ(販売)
- ・ 調理実習
- ・ 体力測定
- ・ 各種体験
- ・ こども縁日
- ・ 展示など

【協力団体】 51団体

【来場者】 1,365人



未来をつくる食育推進事業

【事業内容】

現状・課題

- 孤食や個食などによる家族での食事の減少
- 地域のつながりの希薄化



ニーズ・要望

- 子育て支援環境の充実
- 子どもの「生きる力」をはぐくむ環境づくり
- 地域全体で子どもの育ちを支える環境づくり

①保・幼・こ・小・中学校への 体験型出張講座

- ・調理実習や実験など体験型の講座を実施。
- ・噛むことや歯の健康に関する食育を実施。



②いちから作る体験教室

- ・地域で育てた野菜を使った料理教室や、地域の高齢者から季節食などの食文化を教わりながら、多世代が交流する教室を開催。



③うーちゃ学校(地域版)

- ・宇治市健康づくり・食育アライアンスで実施しているうーちゃ学校を地域で実施。



未来をつくる食育推進事業

いちからつくる体験教室

宇治市未来をつくる食育推進事業
この事業は「子育てにやさしいまち実現プロジェクト」の一環で実施しています。

小倉エリア
第1弾!

いちからつくる体験教室
さつまいもの苗を
うえよう! 6月11日(日)
10:00~12:00 雨天決行
場所: いのうち農園(横島町月夜)

※駐車場に限りがありますので、お近くの公共交通機関までお越しください。

自然がいっぱいの畑で、さつまいもの苗でつくる体験と、地元の家さんから野菜のことを教わります。どんなおいもができるかな? 成長の様子もSNSで発信していきます! 秋には収穫体験も実施予定です。
対象: 宇治市内在住の小学生とその保護者(1組で2種の受付体験ができます)
参加費: 無料
定員: 15組(多数の場合は抽選)





令和5年6月11日実施
小倉エリア第1弾
『さつまいもの苗をうえよう!』

宇治市未来をつくる食育推進事業
この事業は「子育てにやさしいまち実現プロジェクト」の一環で実施しています。

小倉エリア
第2弾!

いちからつくる体験教室
梅ジュースと梅干しを
つくろう!
6月17日(土)
13:00~15:00
場所: 西小倉地域福祉センター2階
(西小倉図書館のある建物です)※無断の駐車等は利用できません。

梅の産地から生産者を招いて、梅ジュースや梅干しの作り方を学びます。作った梅ジュースと梅干しはお持ち帰りできますよ!
日本の食文化“梅仕事”を親子で体験してみませんか?
対象: 宇治市内在住の小学生とその保護者(1組で1セットの体験ができます)
参加費: 無料
定員: 15組(30名) 多数の場合は抽選






令和5年6月17日実施
小倉エリア第2弾
『梅ジュースと梅干しをつくろう!』

宇治市未来をつくる食育推進事業
この事業は「子育てにやさしいまち実現プロジェクト」の一環で実施しています。

いちからつくる体験教室

木幡・黄檗エリア
第1弾

トマト
ケチャップを
つくろう!
7/27
00:00~00:00
開催場所: 木幡公民館

真っ赤なトマトから、ケチャップを作ります!
コロッケ? スクラブルエッグ? 何に付けて食べようかな?
できあがったトマトケチャップはお持ち帰りいただけます!

※調理に足りずりますので、お皿(のり)などお持ち帰りください。

対象: 宇治市内在住の小学生と、その保護者(2人組で1セットの体験ができます)
定員: 15組(30名) 多数の場合は抽選
持ち物: ①エプロン ②三角巾 ③手拭きタオル ④お皿の飲み物







令和5年7月実施予定
小倉エリア第3弾 &
木幡・黄檗エリア第1弾
『トマトケチャップをつくろう!』

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

👉こちらから情報発信をしています。



ホームページ



インスタグラム



フェイスブック





**食と健康を考える機会＝環境づくり
を地域とともに！**

ご清聴ありがとうございました。