



2023/11/19 大和学園  
京都栄養医療専門学校  
in ARASHIYAMA

# 第7回適塩フォーラム in Kyoto 2023





天龍寺曹源池庭園 早朝参拝 2023年11月19日



## 第7回 適塩フォーラム in Kyoto 2023



開催日：2023年11月19日（日曜日）

開催時間：10:00～12:00

場所：大和学園京都栄養医療専門学校

〒616-8376 京都市右京区嵯峨天竜寺瀬戸川町18

参加費：無料、現地開催、会場整理の都合上、事前申し込みをお願いします。

<https://forms.gle/CDG8w4AZC6JLRaTc9>

開会挨拶：神田千秋先生（京都腎臓病総合対策推進協議会（推進協）会長/京都民医連中央病院）

特別講演 座長：八田 告先生（推進協理事/八田内科医院）

演者：金子 至寿佳 先生

日本赤十字社和歌山医療センター 糖尿病内分泌内科 部長

「健康をいい塩梅にするリテラシー」

パネルディスカッション

司会：劉 和幸先生（推進協理事/京都岡本記念病院腎臓内科部長）

荒木久美子先生（推進協理事/桃仁会病院栄養部部長）

・「宇治市における次世代への食育推進について」

三好小百合先生（宇治市役所 健康長寿部健康づくり推進課 副課長 兼 地域企画係長）

・「食生活の改善に自ら取り組む児童の育成を目指してー尿中塩分測定検査を通してー」

辻本脩仁先生（京丹波町立和知小学校 講師）

大嶋英美先生（京丹波町立和知小学校 養護教諭）

閉会挨拶：劉 和幸先生（推進協理事/京都岡本記念病院腎臓内科部長）

主催：京都腎臓病総合対策推進協議会

後援（予定）：京都府、京都市、日本高血圧学会減塩・栄養委員会、京都腎臓・高血圧談話会、京都透析医会、京都腎臓医会、京都糖尿病医会、京都透析食腎臓病食研究会、京都腎臓病患者協議会

お問い合わせ：京都腎臓病総合対策推進協議会事務局 岩井 浩

E-mail: [kyotojinkyou@khf.biglobe.ne.jp](mailto:kyotojinkyou@khf.biglobe.ne.jp)



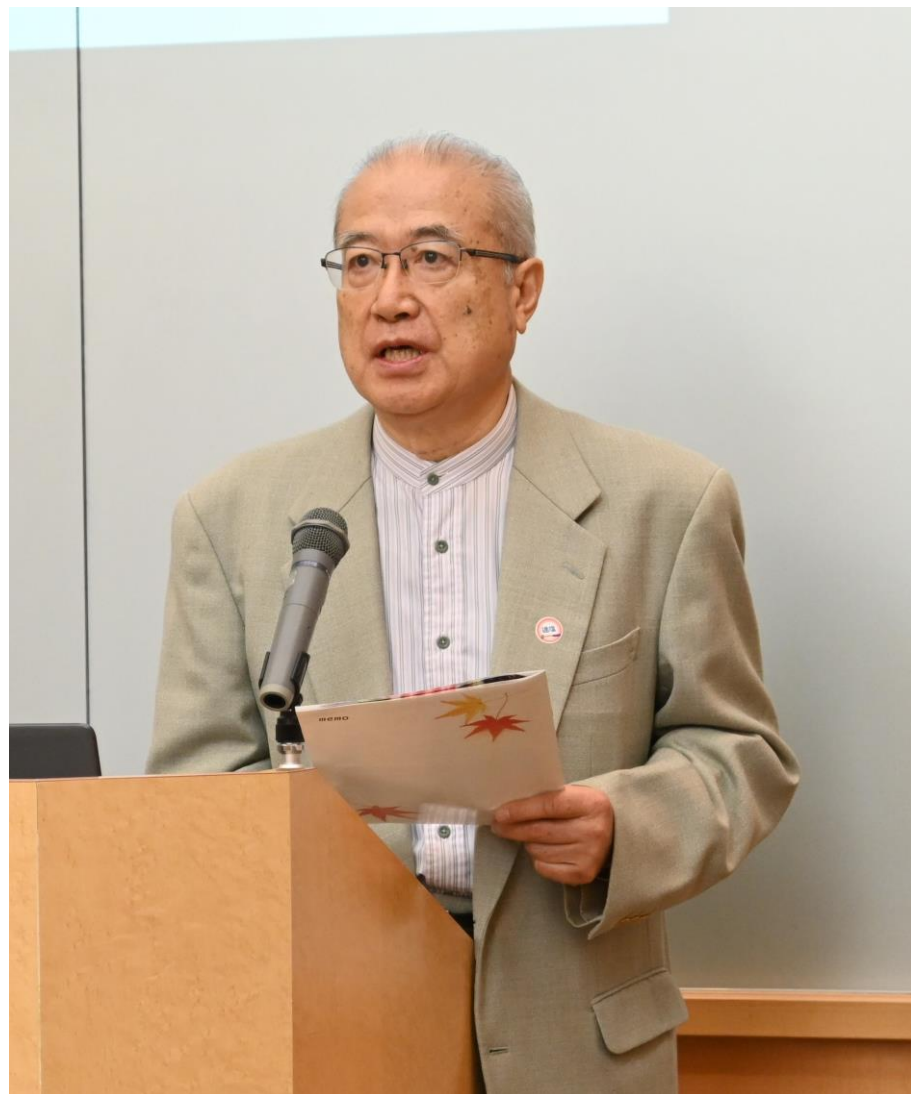


宇治市健康づくり・食育推進計画

宇治市健康づくり・食育推進計画

宇治市健康づくり

宇治市健康づくり



【開会挨拶】

京都腎臓病総合対策推進協議会会長

京都民医連中央病院 救急総合内科科長 神田 千秋 先生

# 特別講演



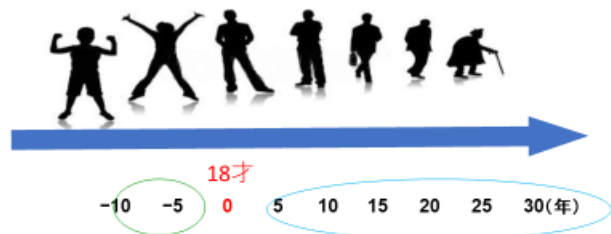
司会：八田 告先生（八田内科医院）

演者：金子 至寿佳 先生

日本赤十字社和歌山医療センター 糖尿病内分泌内科 部長

「健康をいい塩梅にするリテラシー」

演繹的思考と帰納的思考の統合  
互いを補うことができる



教育者 + 小児科

演繹的アプローチ

内科医

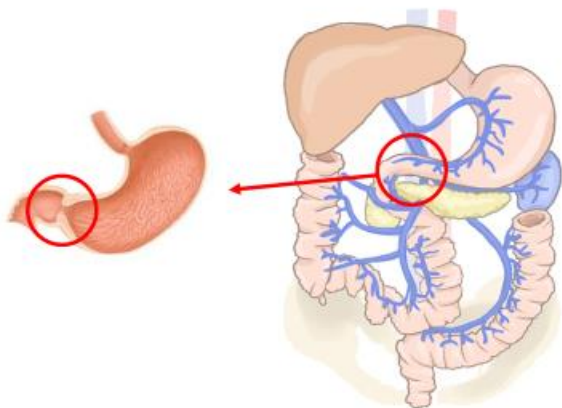
帰納的アプローチ

効率的・効果的に結果に結びつく

1. 胃の出口は細くなっているが、液体であるために小腸に一気に流れ込む
2. 砂糖・ブドウ糖がWHO推奨量1日25gをはるかに超える量を含む。
3. 繊維もなく、単糖類・2糖類が溶けているため吸収が早い。



当院症例



演者作図

でも、  
糖類は1日 25g  
で十分。  
とりすぎは禁物。  
きん もつ

ロンドン

「今後市内にある学校の400m圏内に、ファストフードの新規出店を禁止する」



WHO

「甘い清涼飲料水に20%以上の課税を」  
世界的に増加傾向にある若者の肥満や糖尿病への対策として各国に要請。メキシコ、フランス、ハンガリー、イギリスなどで既に導入。



残念ながら日本ではこのような規制がない。  
そこで大切なのは、  
自分で選ぶ力を持つこと

たいじゅう たいじゅう  
今の体重-生まれたときの体重= 食べ物



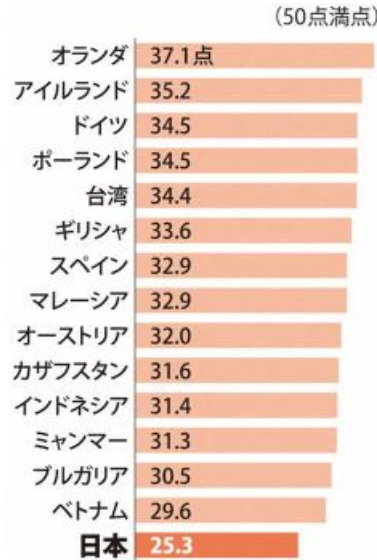
からだ からだ  
将来の身体-今の身体= 今食べている食べ物



理科担当教諭、家庭科担当教諭、保健体育担当教諭、栄養教諭の横のつながりも。

日本は健康リテラシーが低い  
→  
『健康知識の格差』が大きい

ということは、次世代に普遍的  
につなぐことが難しい。



聖路加国際大・中山和弘教授の運営サイト  
「健康を決める力」(<https://www.healthliteracy.jp/kenkou/japan.html>)より

健康リテラシーとは、

健康を維持し守るために、自ら適正な情報に到達し、適正に受け取り、適正に行動に移す力のことであり、『健康力』につながる。

近畿健康リテラシー研究会-第3回例会

2024年1月11日(木) 18:30~21:00

芝蘭会館別館会議室(京大医学部北門前)

講演1: ライフステージにあわせた睡眠メソッドで生活習慣病予防!

松岡 幸代(オフィス・クレセール代表、研究会世話人)

講演2: 初等中等教育における健康リテラシーの涵養(仮題)

野津 有司(筑波大学名誉教授)

代表世話人 八田 告(八田内科医院)  
山田 和範(日本バプテスト病院)  
金子 至寿佳(日本赤十字社和歌山医療センター)

ホーム | [K K Lit \(tsuguhatta.wixsite.com\)](https://tsuguhatta.wixsite.com)



# 【パネルディスカッション】

司会：劉 和幸先生（推進協理事/京都岡本記念病院腎臓内科部長）  
荒木久美子先生（推進協理事/桃仁会病院栄養部部長）



## 三好小百合先生 宇治市役所 健康長寿部健康づくり推進課 副課長 兼 地域企画係長 「宇治市における次世代への食育推進について」

### 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



9

### 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



16

### 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)



21

### 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

28

### 未来をつくる食育推進事業

#### 【事業内容】

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <b>現状・課題</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 孤食や団食などによる家族での食事の減少</li> <li>■ 地域のつながりの希薄化</li> </ul> | ➔ | <b>ニーズ・要望</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 子育て支援環境の充実</li> <li>■ 子どもの「生きる力」をはくむ環境づくり</li> <li>■ 地域全体で子どもの育ちを支える環境づくり</li> </ul> |
|---|---|---|

<b>①保・幼・こ・小・中学校への体験型出張講座</b> ・調理実習や実験など体験型の講座を実施。 ・歯むことや歯の健康に関する食育を実施。 	<b>②いちから作る体験教室</b> ・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。 	<b>③うーちゃ学校(地域版)</b> ・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。 
---	---	--

37

### 未来をつくる食育推進事業

#### いちからつくる体験教室

<b>いちからつくる体験教室</b> <b>さつまいもの苗をうえよう!</b> 6月11日 12:00~13:00 露天行 会場：いんちき公園(健康推進課) 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!』	<b>いちからつくる体験教室</b> <b>梅ジュースと梅干しをつくらう!</b> 6月17日 13:00~15:00 会場：西小倉健康福祉センター2階 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らう!』	<b>トマトケチャップをつくらう!</b> 7月27日 会場：小倉エリア第3弾 & 木幡・黄葉エリア第1弾 令和5年7月実施予定 小倉エリア第3弾 & 木幡・黄葉エリア第1弾 『トマトケチャップをつくらう!』
---	---	--

38

### 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



Instagram



フェイスブック



39

## 【パネルディスカッション】

司会：劉 和幸先生（推進協理事/京都岡本記念病院腎臓内科部長）  
荒木久美子先生（推進協理事/桃仁会病院栄養部部長）

辻本脩仁先生（京丹波町立和知小学校 講師）

大嶋英美先生（京丹波町立和知小学校 養護教諭）

# 「食生活の改善に自ら取り組む児童の育成を目指して一尿中塩分測定検査を通して」



## 2. 取組のきっかけ

・旧和知町時の平成7年、12年、16年に計3回の尿中塩分測定検査を実施。

・京丹波町合併後の平成26年に測定を再開。  
【平成26年度塩分摂取量結果：男9.5g 女8.9g】

- ①塩分の摂取目標量を1.5g～2g上回る結果
- ②食習慣では漬物と間食に注意が必要な傾向
- ③ナトリウム比の改善には、野菜・果物・豆類の摂取が効果的

・平成27年度に京丹波町内5小学校の6年生と教職員において以下の取り組みを行った。

- ①尿中塩分測定検査
- ②食育指導
- ③食生活アンケート

・平成30年度から現在まで、和知小学校で6年生と教職員を対象に尿中塩分測定検査と食生活アンケートを行い、3時間(45分×3回)の食育指導を定着させる。

## 3. 生活習慣病の予防② 養護教諭による指導

本時のめあて 塩分の働きについて考え、自分の生活を振り返ってみよう

### 1. 塩分の働きとカリウムの関係

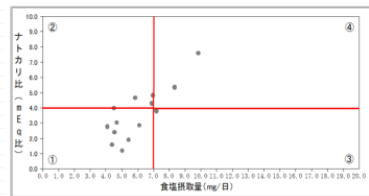
### 2. 尿中塩分測定検査

### 3. 振り返りの方法

一日の予測される食塩摂取量 (g/日) (参考値) *		
あなたの結果	和知小学校6年生の平均	目標値 *
6.0	男子7.0 女子6.6 g/日未満	
出典：日本人の食事摂取基準（2015年版）		

尿中ナトリウム / カリウム比 (mEq比) (以下、ナトリウム比) *		
あなたの結果	和知小学校6年生の平均	目標値 *
3.6	男女共 4.0mEq比未満	

★下の図は、食塩摂取量とナトリウム比の関係を示しています。赤線がそれぞれの目標値を示しています。○は、6年生1人ずつの結果です。●は、あなたの結果で、( ) の範囲に入っています。■



- ①の範囲に入っている人。  
食塩の摂り過ぎがなく野菜・果物も不足していない可能性があります。
- ②の範囲に入っている人。  
食塩の摂り過ぎがなく野菜・果物が不足している可能性があります。
- ③の範囲に入っている人。  
食塩の摂り過ぎがあり野菜・果物は不足していない可能性があります。
- ④の範囲に入っている人。  
食塩の摂り過ぎがあり野菜・果物が不足している可能性があります。

## 3. 生活習慣病の予防③ 栄養教諭、町管理栄養士・保健師による指導

- 本時のめあて
- ①味夢くんを活用し、カリウムの理解を図る
  - ②京丹波町の特産品を推奨することで食育推進を図る

料理	0.5g	1.2g	2.8g	3.8g	6.0g
加工食品	0.5g	0.8g	1.1g	1.5g	2.2g



**京丹波味夢くん**

味夢くんは、京丹波の特産品  
丹波黒大豆 みず菜

京丹波の夏の王様  
丹波まつたけ

私が祖の  
真意の伝承  
猪ずきん

京丹波の夏の王様  
丹波まつたけ

アートの愛ゆめは、まじりなし  
京かんざし

京丹波の夏の王様  
丹波くり

アートの愛ゆめは、まじりなし  
丹波大納言小豆

高血圧を防いでくれる  
栄養素があります！



カリウム君



【閉会挨拶】

推進協理事/京都岡本記念病院腎臓内科部長  
劉 和幸先生

# 開催後記

秋冷の候、皆様には益々ご清祥のことと存じます。

さて、過日は、第7回適塩フォーラム in Kyoto 2023に大変多くの方にご参加頂き有難うございました。

元々、この適塩フォーラムは、ソルコンフェスティバル開催の仲間集めのために始まった会です。

ソルコンフェスティバルは、昨年終了しましたが、まだまだやるべき課題が山積しており、適塩フォーラムを継続することとなりました。

4年ぶりのリアル開催、ディスカッションも大変盛り上がり、終了時間が30分も超過したにも関わらず、皆さん、時間を忘れて熱心に意見交換をして頂きました。

特別講演では、金子至寿佳先生から「健康リテラシー」に関する素晴らしいご講演を頂きました。**健康リテラシーとは、「健康を維持し守るために、自ら適正な情報に到達し、適正に受け取り、適正に行動に移す力のことであり、『健康力』につながる。」**患者をみる医療者は、帰納的アプローチ、学校の教員は、演繹的アプローチで人をみている。**医療者は健康教育の結果の証人であり、健康を守るための知恵を授ける健康リテラシー教育には、人生の最初の20年に関わる教育者と、それ以後の人生に関わる医療者との連携と協力が不可欠だ**ということを教えて頂きました。今回は、まさしくその方達にご参加頂いたと思います。

パネルディスカッションでは、宇治市の大変熱い取り組みをご紹介いただきました。司会の劉先生が授業されたり、**未来をつくる食育推進事業**についても詳しく教えて頂きました。

また和知小学校では、**尿中塩分測定を通じて、子供達に塩分とカリウムの重要性を教え、それを家庭に持ち帰り、親と一緒に話をすることが大事だ**ということを教えて頂きました。ただし、自然豊かな地域でも子供達は外で遊ばずにネットゲームで家に籠っていることも知って少々心配になりました。

これからも皆様と一緒に、健康リテラシーを普及させつつ、京都の適塩活動を広めていきたいと思えます。今後ともご指導、ご支援賜りますよう宜しくお願いします。最後に、会場を無償で提供して下さった大和学園様に御礼申し上げて開催後記とさせていただきます。

文責：推進協理事 八田 告