

「親子でランチ作りにチャレンジ!～自宅編～」の応募について

この度は、ヘルスマイトジュニア事業「親子でランチ作りにチャレンジ!～自宅編～」にご参加いただき、ありがとうございます。

今回は、子どもでも簡単に作れる夏休みにおすすめの適塩メニューにしました。

東海村では毎月20日を「とうかい減塩 day」とし、減塩への取り組みを推進しています。塩分を摂りすぎてしまうと、将来、高血圧などの様々な病気を引き起こすリスクにつながります。

このメニューでは**1食あたりの塩分量が1.9g**です。これは、**小学生が1回の食事に適切な塩分量とされている2.0g未満**、小学校の給食と同じくらいの塩分量です。**大人は、男性7.5g未満、女性6.5g未満**、1回の食事では2.5g程度の塩分量が良いとされています。

子どもの頃から優しい味に慣れることで、からだに優しいちょうどいい味付けを身につけましょう。この機会に是非、親子で適切な塩分量の食事を味わい、日頃の食事作りの参考にしてみてください。

子どもと一緒に料理すると良いこと!

料理作りは手や指先を使ったり、調理器具を使い作業をしたりと、**自然に指先のトレーニングとなり、脳に刺激を与えます**。料理作りを通して食材に触れることで**食材に対する興味や愛着が生まれます**。また、自分で作ることで**苦手な食べ物が食べられるきっかけ**になることがあります。家族のために料理を作り、一緒に食事をし、「おいしかったね、ありがとう」と喜ばれることで**達成感を味わうこと**や、普段作ってくれる家族への**感謝の気持ち**が生まれることにつながります。

今回の調理体験を通じて、これらのことが少しでも経験ができ、お子さんが食育への興味・関心を持つきっかけとなったら幸いです。

【事務局】

東海村 福祉部 健康増進課（東海村保健センター）

東海村村松2005（総合福祉センター「絆」内）

電話 029-282-2797

FAX 029-282-2705