

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	島根県
取組市町村名 取組団体・企業名	飯南町 保健福祉課
取組の名称	ほっと café 食講座～天然だしの減塩効果を体験しよう～
実施時期	7月19日（水）
取組に該当する 食育ピクトグラム	 
取組内容	乳児とその親を対象として毎週水曜日に開催されているほっと café において年間 9 回食講座を実施しています。7 月は食育の日も重なっていることから離乳食のお話に加えてだしの大切さについての食育を行いました。若い世代では市販だしが普及しており天然だしを取ったことがないという方も見られることから、離乳食作りを機に家庭において天然だしを積極的に取り入れることを促しました。内容は、まずお茶パックを活用しだしの取り方や水出しの方法を紹介しました。その後、食塩濃度 0.5%と 1.0%のお湯を試飲していただいて味の濃さを比べました。さらに、食塩濃度 0.5%のだし汁を試飲していただいてだしの有無による味の感じ方を比べました【写真 1】。うす味が身についている方もおられ、1%のお湯は塩辛いという反応も見られました。0.5%のお湯とだしを比べていただくと、同じ塩分濃度であることに驚いておられました。第 1 子でこれから離乳食が始まる方々は、だしをとった経験がなく先輩ママさんのお話も聞くことができ、学びが得られた様子でした。また、だしの活用を含めた家庭の食生活改善の参考として取り分け離乳食の方法についても紹介しました【写真 2】。実践されている方もおられ、この食材はこう調理したら良いなど具体的な方法を参加者同士で共有しました。 【写真 1】  【写真 2】 