



幼児期からの減塩・適塩の大切さ ワークショップ



2020年に示された厚生労働省の食事摂取基準では、カリウムや食物繊維といった血圧低下が期待できる栄養素の三歳からの推奨量が新設されました。近年では、新しい研究により幼児期の血圧上昇が、将来の成人期の生活習慣病（高血圧）に結びついていくことが、明らかとなってきました。たとえ幼児期であっても減塩すれば、血圧は下がることも知られ、幼児期の適塩・減塩が注目されています。



そこで適塩・減塩は成人期や高齢期だけでは無いとするこの話を泉区内で啓蒙するために、①適塩幼児食を考案、②泉区内で適塩・減塩を行っているお店を取材しました。その後、適塩・減塩のリーフレットを作成し、子育て施設に配布することとしました。



泉区内の子育て施設へ持参または郵送でリーフレットを配布しました。子育てを頑張っている保護者の方々に料理のワークショップ資料として楽しくご閲覧いただき、子どもから大人までの健康への意識が高まり、少しでも泉区民の健康寿命の延伸に貢献できたらと思います。なお、今回の経験を踏まえ次年度は、子育て世代の食の安心「泉区の適塩・減塩マップ」作成に向けて頑張りたいと思います。

いつまでも泉区で安心、子育て！