



健康的で持続可能な 食環境戦略イニシアチブ

Strategic Initiative for a Healthy and Sustainable Food Environment

子ども向け減塩ワークショップ^o 指導者用資料

2025年3月版

※本教材の使用に当たり、申請いただいた活用機会等以外での無断使用や
ワークショップ^oを実施する者以外への教材データの配付・共有は固く禁じます。

1. 子ども向け減塩ワークショップ

はじめに（本資料およびワークショップの考え方）

- 本資料は食環境戦略イニシアチブ * 詳細 3 P以降で紹介の取組の一環として作成した子ども向け減塩普及啓発資料「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」を活用するワークショップの実施に向けた指導者用参考資料です。
- 各実施項目のねらい、実施のポイントを 5 P以降で紹介しています。
- 実施内容は必ずしも本資料に沿って行う必要はありません。参加者の年齢や、参加人数等、状況に合わせて適宜調整してください。
- ワークショップでは内容を説明する講師役が 1 名必要になります。ミニワークを入れた構成にしているため、サポート役がいると進めやすくなります。地域のイベント等で実施する場合は管理栄養士等、専門的な知見のある方に講師役やサポート役を担っていただくことを御検討ください。
- ワークショップの実施の様子は開催レポートとして食環境戦略イニシアチブウェブサイトに掲載されていますので、ぜひ参考にしてください。「子ども向け減塩ワークショップ」開催レポートは食環境戦略イニシアチブウェブサイト (<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/tool>) をご覧ください。

ワークショップの 目的と概要

項目	概要
主な対象	小学校 5, 6 年生
目的	ワークショップを通じて、食塩の過剰摂取の問題について自分でできるアクションを検討する
実施体制	<ul style="list-style-type: none">• 本ワークショップの全プログラム実施に係る目安時間は、45分間/回×2回の約90分です。ミニワークなどを選択することにより、実施時間やプログラムの構成を調整することができます。• ワークショップではグループワークを含む構成にしています。1グループは5～6名を目安としています。• 講師役として、専門的な知見のある栄養教諭や管理栄養士を想定したものです。• 地域における健康教育等にもご活用いただけます。

2. 食環境戦略イニシアチブの概要 イニシアチブの目的・実施内容

健康的で持続可能な食環境の実現に向けた社会実装エコシステムの構築と展開

- 食環境戦略イニシアチブは、食塩の過剰摂取、若年女性のやせ、経済格差に伴う栄養格差等の栄養課題や環境課題を 重大な社会課題として捉え、産学官等※の連携・協働により、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開します。日本はもとより、世界の人々の健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会の実現を目指します。
※「産」は、食品製造事業者、食品流通事業者、メディア等、多様な業種を含みます。事業者の地域、規模等は問いません。
- 参画事業者はSMART形式の行動目標と評価指標を自ら設定しつつ、より効果的な方策を、イニシアチブ参画事業者同士で検討し、協働することにより、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを目指します。

実施内容

- イニシアチブとしてのゴール策定**
 - 東京栄養サミット2021での食環境づくりに関する日本政府コミットメントを踏まえた、産学官等で協働すべき効果的な取組の特定、行動ロードマップの策定 等
- 食環境づくりに資する研究・データ整備等の推進**
 - 日本及びアジアの食生活や栄養課題に適合した栄養プロファイリングシステムの検討
 - 消費者への効果的な訴求方法、販売方法等に関する実証 等
- 各参画事業者のSMART形式の行動目標に関するPDCAプロセス支援**
 - 産学官等の間における情報交換等の場・機会の設定
 - 同業種・異業種間の情報交換・意見交換（連携機会の創出）
 - 国（厚生労働省等）、研究所等との情報交換・意見交換（事業リスク回避の上で参考となる栄養面・環境面の国際動向等の共有を含む。） 等
 - 金融機関関係者等との情報交換等の場・機会の設定
 - 機関投資家等アドバイザーとの情報交換・意見交換 等
- 都道府県等と連携した食環境づくりのための仕組み構築・都道府県等組織体の立ち上げ支援**
- 国内外に向けた情報発信**

3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ進行スケジュール参考例（全体の流れ）

- ・ 少人数のグループでワークショップを実施する場合のスケジュール参考例です。想定所要時間は45分間の2回実施、全90分となります。開催の条件に応じて、必要な項目のみ実施するなど内容は調整してください。

No.	項目	ねらい	所要目安時間
1	説明① ・食塩ってなんだろう？ ・しょっぱいだけじゃない！食塩の果たす役割 ・食塩のとりすぎにご用心 ・1日の食塩の目標量を知ろう	食塩についての <u>基礎知識を知る。</u>	10分
2	ミニワーク① ・食塩の量を想像してみよう	大きく印刷した料理イラスト（カレーライス・からあげ・ごはん）の食塩量を予想し、 <u>予想と実際量の差を認知する。</u>	10分
3	説明② ・栄養成分表示を見てみよう	実際の商品見本を手に取りながら、食塩相当量を記入することで <u>栄養成分表示の見方を知る。</u>	10分
4	ミニワーク② ・食塩の量が2～3gになる献立を考えてみよう！	親しみのある料理の食塩相当量を理解・把握する。 <u>組み合わせや食べ方次第で食塩摂取量を調整できることを知る。</u>	15分
	ミニワーク② ・発表と共有 ・食塩を適切に取る方法の紹介		10分
5	説明③※事例集を活用 ・いろいろな組織や人たちが減塩に取り組んでいるよ	大人や社会の取組を知る。 <u>食品が手元に届くまでの流れ（フードチェーン）を理解・把握する。</u>	15分
6	ミニワーク③ ・減塩行動の自主提案 ・発表	資料内容（いくつかの行動案や食塩相当量計算）をもとに、自分にできる減塩手法や、 <u>食環境づくりの手法を考える。</u> 参加者の発表内容を聞いて、 <u>自分自身の学びを深める。</u>	10分
7	ミニワーク④ ・減塩アイデアメッセージ	友人や家族に宛てた減塩のための <u>アイデアを考える。</u>	10分
8	まとめ	食塩マスターとして頑張りよう、と呼びかける。	0分

3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ進行スケジュール参考例（全体の流れ）

- ・ 少人数のグループでワークショップを実施する場合のスケジュール参考例です。想定所要時間は45分間の2回実施、全90分となります。開催の条件に応じて、必要な項目のみ実施するなど内容は調整してください。

No.	項目	ねらい	所要目安時間
1	説明① ・食塩ってなんだろう？ ・しょっぱいだけじゃない！食塩の果たす役割 ・食塩のとりすぎにご用心 ・1日の食塩の目標量を知ろう	食塩についての <u>基礎知識を知る。</u>	10分
2	ミニワーク① ・食塩の量を想像してみよう	大きく印刷した料理イラスト（カレーライス・からあげ・ごはん）の食塩量を予想し、 <u>予想と実際量の差を認知する。</u>	10分
3	説明② ・栄養成分表示を見てみよう	実際の商品見本を手に取りながら、食塩相当量を記入することで <u>栄養成分表示の見方を知る。</u>	10分
4	ミニワーク② ・食塩の量が2～3gになる献立を考えてみよう！	親しみのある料理の食塩相当量を理解・把握する。 <u>組み合わせや食べ方次第で食塩摂取量を調整できることを知る。</u>	15分
	ミニワーク② ・発表と共有 ・食塩を適切に取る方法の紹介		10分
5	説明③※事例集を活用 ・いろいろな組織や人たちが減塩に取り組んでいるよ	大人や社会の取組を知る。 <u>食品が手元に届くまでの流れ（フードチェーン）を理解・把握する。</u>	15分
6	ミニワーク③ ・減塩行動の自主提案 ・発表	資料内容（いくつかの行動案や食塩相当量計算）をもとに、自分にできる減塩手法や、 <u>食環境づくりの手法を考える。</u> 参加者の発表内容を聞いて、 <u>自分自身の学びを深める。</u>	10分
7	ミニワーク④ ・減塩アイデアメッセージ	友人や家族に宛てた減塩のための <u>アイデアを考える。</u>	10分
8	まとめ	食塩マスターとして頑張りよう、と呼びかける。	0分

3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ実施の教材

- ワークショップを行うにあたり、内容に応じて教材を準備してください。

教材（1/2）

教材	説明	備考
子ども向け減塩普及啓発資料 「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」 	減塩普及啓発資料として小学5・6年生を対象年齢に作成していますが、この学年に限らず、小学校高学年以上であれば大人も含め、幅広く活用できます。ワークショップの復習を兼ねて、開催後に配布するのがおすすめです。	ウェブサイトからダウンロードが可能です。ダウンロードURL： https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/12/doc_pdf.pdf
投影スライド 	講師役が説明に用いるスライドです。ワークシートの内容と連動しており、右下部にワークシートの該当ページを記載しています。	ウェブサイトから使用申請が必要です。使用申請URL： https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/tool
ワークシート 	ワークショップの内容を書き込むことができるワークシートです。	ウェブサイトから使用申請が必要です。使用申請URL： https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/tool
1日の食塩摂取量の目標値と現状値に係る資料 	6～17才までの年齢に応じた1日の食塩摂取量の目標値と現状値が確認できます。17才以上を対象とする場合は別の公表データを活用しましょう。	ウェブサイトから使用申請が必要です。使用申請URL： https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/tool

3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ実施の教材

- ・ワークショップを行うにあたり、内容に応じて教材が必要となります。

教材（2/2）

教材	説明	備考
カレーライス・からあげ・ごはんイラストデータ 	食品に含まれている食塩量を想像するクイズで使用します。	ウェブサイトから使用申請が必要です。
食塩の実物 	食塩の量が具体的に分かるように、個装された食塩袋を用意しましょう。ミニワーク中に食塩量を個装量は0.3gがおすすめです。食塩袋が手に入らない場合は、ジッパー付き小分け袋に食塩を入れるなどで手作りが可能です。	ワークショップ主催者等によりご準備ください。
栄養成分表示の見本となる容器包装 	ワークショップでは実際の商品に書かれている栄養成分表示を読み取り、記入するパートがあります。対象年齢に応じて、身近な商品を用意しましょう。子ども向けに実施する場合、子ども達自身が選択する機会になりやすい菓子類の容器包装を活用する方法もあります。また、“減塩”の栄養強調表示について説明する際には、減塩と表示された商品の他に、比較対象となる商品の両方を準備すると容器の表示内容を比較することで気づきが得られやすくなるため、より効果的です。	ワークショップ主催者等によりご準備ください。
事例集 	減塩の推進に係る食品供給の流れ（フードチェーン）について、本イニシアチブに参画している食品関連事業者の実例と併せて解説する事例集です。説明③での活用のほか、実際の減塩の取組を紹介するのに効果的です。	ウェブサイトからダウンロードが可能です。 ダウンロードURL： https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/tool

3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ進行スケジュール参考例（詳細）

ワークシート

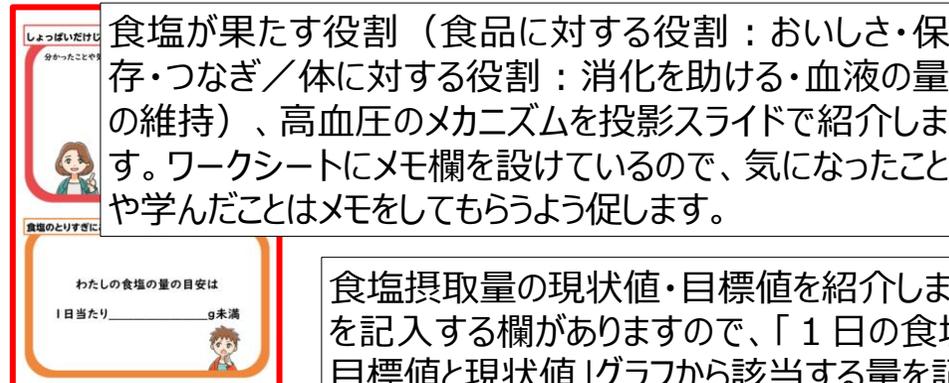
投影資料

その他資料

No.	項目	対応資料	ねらい	実施のポイント	時間
0	講師役・サポート役の紹介	・投影スライド：1 P	—	・自己紹介でサポーター役があだ名（呼んでほしい呼び方等）を紹介するとよい。あだ名を紹介しあうことにより、よいアイスブレイクとなる。 ・ミニワークを円滑にするため、参加者を集めてワークショップを開催する場合は、説明開始までの間を活用する。	0分
1	説明① ・食塩ってなんだろう？ ・しょっぱいだけじゃない！ 食塩の果たす役割	・投影スライド：2～7 P ・ワークシート：1～3 P	食塩についての基礎知識を知る	・内容を書きとること自体に必死になってしまわないよう、「投影スライドの内容は冊子として最後に配るため全ての内容を書き取る必要はない。重要だと思う内容だけメモ」と講師が説明を行う。 ・水筒や弁当の中身について質問があった場合は「中身が〇〇（具体的な飲み物や食べ物）の場合は？」など、例示をして説明するとよい。	10分
	・食塩のとりすぎにご用心	・投影スライド：8 P ・ワークシート：3 P		・「圧力」が分からない子どもには「血管の壁を押しつぶす力」と口頭で補足する。血管をホースに例えると分かりやすく伝えることができる。	
	・1日の食塩の目標量を知ろう	・投影スライド：9～10 P ・1日の食塩摂取量の目標値と現状値 ・ワークシート：3 P		・P4：男女別年齢別の目標値の表（6歳～17歳まで）を各テーブルに配布し、ワークシートに記入を促す。 ※ワークショップパンフレットと連動し、食塩摂取量の平均値は「令和元年国民健康栄養・調査」から引用したデータとなっている。必要に応じて、開催時点で最新の調査結果の値を確認し、伝える。	



食塩が身近なものだと感じてもらうことを目的に、ワークシートにある海辺でのピクニックイラストの中で、食塩が含まれるものに丸付けをしてもらいます。



食塩が果たす役割（食品に対する役割：おいしさ・保存・つなぎ／体に対する役割：消化を助ける・血液の量の維持）、高血圧のメカニズムを投影スライドで紹介し、ワークシートにメモ欄を設けているので、気になったことや学んだことはメモをしてもらおうと促します。

食塩摂取量の現状値・目標値を紹介し、目標値を記入する欄がありますので、「1日の食塩摂取量の目標値と現状値」グラフから該当する量を記入します。



3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ進行スケジュール参考例（詳細）

ワークシート

投影資料

No.	項目	対応資料	ねらい	実施のポイント	時間
2	ミニワーク① ・食塩の量を想像してみよう	・投影スライド：11～15P ・カレーライス・からあげ・ごはんイラストデータ	料理（カレーライス・からあげ・ごはん）の食塩量を予想し、予想と実際量の差を認知する	<ul style="list-style-type: none"> ・1日で6～7gが上限なので、1食あたりは2～3gで考えるとよいということを講師から説明を行う。 ・答えの説明時に、食塩量は標準的な例であり、味付けの工夫や食べる量によって、食塩の量を変えられることをフォロー説明。 ・答えの説明時に、からあげがカレーライスよりも食塩が少ない理由（食べる量が少ない・唐揚げは煮込まず外側に味を付けていること等）をフォロー説明。 ・静かな子どもが多いグループでは、「一番多いのはどれだと思う？多い順番に並べてみよう。」「カレーにはどのくらい入っていると思う？3？5？10？」といった具体的な問いかけをして挙手をしてもらうと進行しやすい。 	10分

ミニワーク① 料理にふくまれる食塩の量を考えてみよう！

机の上に置いてあるイラストの「料理」にふくまれる食塩量を考えてみよう！



カレーライス



からあげ



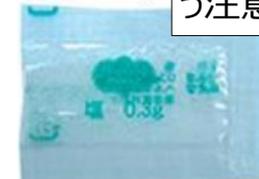
ごはん

- ①料理の中に含まれる食塩の量を考えてみてください。
- ②食塩0.3g入りのパウチを考えた量に合わせて置いてください。



各テーブルに大きく印刷したカレーライス・からあげ・ごはんのイラストを用意し、それぞれのくらい食塩量が含まれるかをテーブル（グループ）ごとに予想してもらいます。パウチがどのくらい必要なのか、実際の食塩量は想像より多いのか少ないのか等、子どもたちの状況に応じてコメントをし、学習を深めます。

食塩パウチは破かないよう注意してください。



3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ進行スケジュール参考例（詳細）

ワークシート

投影資料

No.	項目	対応資料	ねらい	実施のポイント	時間
3	説明② ・栄養成分表示を見よう	・投影スライド：16～17P ・ワークシート：4P ・栄養成分表示の見本となる容器包装	実際の商品見本を手に取りながら、食塩相当量を記入することで 栄養成分表示の見方を知る	・実際の商品を使用する場合は商品に関心が取られないよう、ワークの説明を全て終えてから商品見本を配布するとよい。ワーク後に見本を回収する場合は、配布時に講師から参考商品は後で回収することを伝える。 ・「色々な商品の栄養成分表示をみてみてね」、「減塩と書いてあるものと、書いてないものの違いはあるかな」等、声掛けをする。 ・記載されている食塩相当量がどのくらいの量に対してなのか、「〇〇〇〇当たり」が重要であることを伝える。	10分

栄養成分表示を見よう

食塩の量を確認したいときは、栄養成分表示を見ましょう。食品のどこに書いてあるか、わかりますか？

容器に書かれている食塩の量をチェックしてみましょう。

食塩相当量がどのくらいの量に対するものなのか、チェックするのを忘れないようにしましょう！

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

ワークシート5ページ

栄養成分表示を見よう

選んだ食品:

熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

チャレンジ！食塩量計算

食塩の量の出し方 (選んだ食品:)

_____ 当たり _____ g の食塩が含まれている

_____ を _____ g 食べたとき、計算式は…

_____ g × _____ g = _____ g

家にある食品も調べてみよう！

商品に表記されている栄養成分表示を確認し、ワークシートに記入をしてください。子どもの様子を確認し、必要に応じてサポートします。

また、理解の早い子どもに対しては、実際に食べたい量から食塩量を計算する方法をワークシートに記載しているので書き込んでもらうことで、日常の中での自発的行動に繋がります。

3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ進行スケジュール参考例（詳細）

ワークシート

投影資料

No.	項目	対応資料	ねらい	実施のポイント	時間
4	<p>ミニワーク②</p> <ul style="list-style-type: none"> 食塩の量が2～3gになる献立を考えてみよう！：15分 発表と共有：8分 食塩を適切に取る方法の紹介：2分 <p>※発表するグループ数により時間が変わるので、適宜調整してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 投影スライド：18～21P ワークシート：5～6P 	<p>親しみのある料理の食塩相当量を理解・把握する</p> <p>組み合わせや食べ方次第で食塩摂取量を調整できることを知る</p>	<ul style="list-style-type: none"> 初対面同士の子が、献立を一緒に考えるのは難しいため、まずは個人で検討を行い、グループの中で共有する。 発表し合う場合、事前に各グループごとに発表する子どもを決めておくとスムーズに進行できる。 食塩量2～3gの献立を考えることが目的であるため、「食べたいもの」を選ぶのか、「バランスのよい献立」を考えるのかは子どもの希望に合わせる（栄養教育の観点から主食・主菜・副菜が揃った食事がよいが、主目的ではないため、可能な範囲での説明にとどめる）。 献立は地域ゆかりの身近な料理などを選択肢に加える等、対象や開催地域に応じて調整するとより効果的。 学校給食で出される献立は栄養教諭により食塩量が計算されており、イラストの食塩量よりも少ないことが多いことを説明する。 1品で2～3gを超える食品もあるが、食べたい場合には、ラーメンの汁は残す、半分にするといった調整ができるという声掛けを行う。 	25分

食塩の量が2～3gになる献立を考えてみよう！

お昼・夜ご飯として食べるなら…料理者と食塩量を書いてみよう！
半分にするなど、食べる量は調整できるよ！

食塩 g + 食塩 g + 食塩 g + 食塩 g + 食塩 g = 合計の食塩量 g

身近な料理に含まれる食塩量を計算しながら、1食あたり2～3gになるような献立を個人、またはグループごとに考えます。料理の量を半分にして計算する、ラーメンは汁を残すと食塩量を調整できるなど、量を減らすことによる、食塩量調整は可能です。

食べたいものを組み合わせたり、栄養バランスを考えてみたり、子どもたちの希望に沿う形で、2～3gを達成できるようにしましょう。

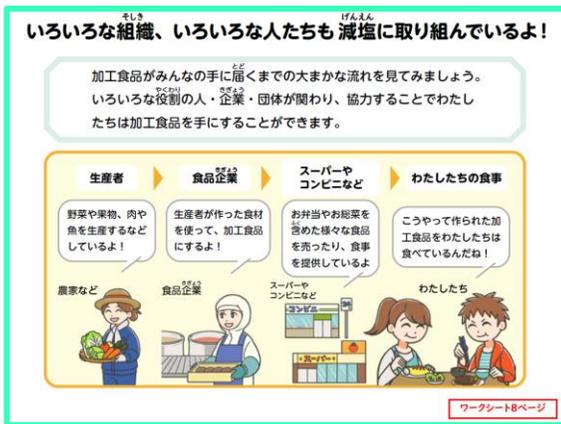
考えた献立は全体に発表し、食塩量に注意する場合も様々な料理を楽しむことができることを実感してもらいます。

3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ進行スケジュール参考例（詳細）

ワークシート

投影資料

No.	項目	対応資料	ねらい	実施のポイント	時間
5	説明③ ・いろいろな組織、いろいろな人たちが減塩に取り組んでいるよ	・投影スライド：22～26P ・ワークシート：8P	<u>食品が私たちの手に届くまでの流れを知る</u> <u>消費者が食品を選択することによって、健康によい食品を開発している食品企業や小売等を支えていくことができるということを知る。</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・まずは個人でできること（①買い物をするとき、②食べるとき等）から紹介する。 ・個人が取り組むこと以外に社会としての取組があることを説明する。フードチェーンの解説を行う場合、まずは大まかな流れを解説したうえで、それぞれの事業者が減塩の推進のために考えている内容に着目して、内容説明を行う。 ・事例集では、本イニシアチブに参画している食品関連事業者の取組を掲載しているので、活用するとよい。地元事業者など、子ども達に身近な食品関連事業者を例示してもよい。 	15分



企業や団体においても減塩の推進につながる活動が取り組まれていることを紹介します。ここまでの学びを踏まえて、個人や社会の活動で減塩のためにできることを考えてもらうことが目的となります。

食品が手に届くまでに様々な事業者が関わることを示すフードチェーンの説明では、事例集を配布し、企業が取り組んでいる内容について話し合う方法もあります。

3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ進行スケジュール参考例（詳細）

ワークシート

投影資料

No.	項目	対応資料	ねらい	実施のポイント	時間
6	ミニワーク③ ・減塩行動の自主提案 ・発表（2グループのみの紹介）	・投影スライド：27P ・ワークシート：8P	本ワークでの学びをもとに、 <u>自分にできる減塩手法や食環境づくりの手法を考え、自らの言葉で整理する</u> 参加者の発表内容を聞いて、自分自身の <u>学びを深める</u>	・本ワークを通して、「家に帰ったらすぐに取り組みたいと思ったことはあるか？」といった促しをするよ。 ・自分でできる減塩活動を考えることだけでなく、考えた内容を共有することも重要なので、ワークシート記入に時間が取られすぎないように、「減塩チャレンジは全て埋まらなくてもよい」と講師から説明を行う。 ・いつから行動するのかを合わせて検討できるとよい。 ・減塩行動のスライドを投影し、ヒントとなる行動を提示する。	10分

食塩を適切にとる方法

▶①買い物をするとき…

▶②食べる時…

食塩を適切にとる方法

▶③みんなのとき…

減塩チャレンジ!できることから始めてみよう

1人で取り組んでいきたいこと

誰と一緒に取り組んでいきたいこと

校のみんなと取り組んでいきたいこと

地域のみんなと取り組んでいきたいこと

減塩行動については、まずは一人でできることから考え、家族や学校のみんな、地域みんな、と対象を広げて書き込みをします（ワークショップでは時間の関係で1人・家族までを記入）。悩んでいる子どもには投影資料22～23Pにある減塩行動を再度紹介するなど、状況に応じてサポートが必要です。

3. 子ども向け減塩ワークショップ ワークショップ進行スケジュール参考例（詳細）

ワークシート

投影資料

No.	項目	対応資料	ねらい	実施のポイント	時間
8	ミニワーク④ ・減塩アイデアメッセージ	・投影スライド：28P ・ワークシート：9P	友人や家族に宛てた減塩のためのアイデアを考える	・時間がない場合、メッセージは自宅で記載してもよい。	10分
9	まとめ	・投影スライド：29P ・ワークシート：10P	食塩マスターとして頑張ろう、と呼びかける		0分

ミニワーク③

げんえん

減塩チャレンジ!できることから始めてみよう!

今日の発見や、やってみたい減塩方法を
メッセージカードに書いて友達や家族にも教えてあげよう!

減塩アイデアメッセージ



減塩アイデアメッセージ



最後のページでは、ワークショップで分かったことや、やってみたい減塩方法などを家族や友人に伝えるメッセージカードがあります。切り取り線があるので必要に応じて切り取り、ぜひ活用してほしいと伝えます。