

塩分表について家庭で話したこと

アイスクリームにも塩分はあるの?!と驚いていました。
自分の好きな食べ物の塩分が高いか見たりしていました。
「ヌードルってなに...?」と言っていました、イラストでカップラーメンとわかったようでした。

絵が上手

意外と塩分が多いものがある

自分が血圧が高いので普段から、子供達に出す食事が薄味??

取りすぎると、血圧が高くなる??って事を話してます??

〇〇は塩分が多いね。(少ないね。)

ラーメンを食べたら1日分を超えるねなど

どの食品にどのくらい塩分が含まれているか
自分達が普段どのくらい塩分を摂っているか
塩分を摂り過ぎたり、足りないとうなるか

普段食べている食品について、1つで1日分に近い塩分がとれてしまう

書かれているものについて

食品には思っていた以上の塩分が含まれていること

思ったより塩分が入ってるね、

これは少ないね、

絵が上手だね、

など。

絵が上手で分かりやすいねーとか、好きな食べ物も食べ過ぎは良くないねーとか。

わかりやすいねと話しました。

これも税金でできてるんだよねとも話しました。

絵が上手、見やすい

こんなに塩分高いんだね等

じぶんなら他にどの料理を選ぶか

この食材にはこんなに塩分が入ってるんだね、など、とりすぎ食べ過ぎ注意だね、と今一度家族で確認できました。

大好きなお寿司は意外と塩分が多い

お寿司が意外と塩分が高い

小学生の描いた絵が可愛い

ラーメンの汁を飲むのをやめよう

思ったより塩分が入っている

調味料に頼らずに食事をいただく

イラストがカワイイ

この食べ物はこんなに塩分が多いんだね これを食べたら 一日の半分の量を摂取する事になるね
ラーメンのスープは残そうね

これは塩分はないと思っていたのにこんなに入っていたのか。とか、
塩分の摂りすぎは身体に良くないなど。

自分の好きな食べ物の塩分量を見たり、1日のメニューを食塩摂取目標値になるように組んでみました。

どんな食べ物の塩分が多いのか少ないのかを話した。

けっこうお塩摂ってるねー。気をつけようかね〜という話をしました。

子どもの描いたものがあるかの確認。

子どもと親の好きな食べ物にどれくらい塩分が入っているかを確認。

塩分の強いものを好むので食べすぎないようにと話しました。

塩分表について家庭で話したこと

一日にどれくらいの塩分が必要なのか。
摂取し過ぎても、不足してもいけない事。
好きな食べ物にはどれくらい塩分があるのか。
夏と冬では発汗量も違い、必要量も変わってくるので、目安として普段から気を付けていこうと言う事。
摂り過ぎによる病気や足りないとうなるかと言う事

味はどれくらいがいいか

意外な物に塩分が含まれていることや、塩分量のイメージの違い

食べ物それぞれの塩分量を再確認しました

娘は好きな食べ物や夜ご飯にこれを食べたいなど。

塩分の取りすぎは身体に悪い

子供の年齢の場合これくらいまでしか
塩分取れないんだねと、表を参考に見ながら確認しました

食べ物によって塩分が違う
この食べ物にはこのくらいの塩分が入っている

これを見てと言われた

お寿司やラーメンなど子どもが好きなものは意外と塩分が高いという話をしました。普段から白ご飯がきらいで、ふりかけをいっぱいかけてるので塩分多いもの摂りすぎるとどんな病気になるか話す良い機会になりました。

塩分を取りすぎると体に悪く、高血圧という病気になる。高血圧になると他の病気になる可能性が高くなる。
普段食べている食品にどれくらい塩分があるか、表を見て確認した。

普段の食事の中で塩分を摂りすぎないように表を見て考えようと話した

子供は、塩分表ではなく単にあいうえお表と勘違いしていましたので塩分表だということを教え、食べ物にこれだけの量が入っている。意外な食べ物に塩分が多く含まれていることなど、2人で話しながりました。
塩分は体に必要だが、とりすぎはよくないということを話しました

絵が上手でわかりやすくていいね

塩分の摂りすぎは良くない

こんなものにどれだけ入っているかと、じぶんが高血圧なので、子どもとはいえ、少しづつ気をつけることなど。

色々な物に塩分が含まれているん、だなと興味を持た

皆で絵を描いて作った事や、自分が描いた絵の事。

あいうえお表を見ながら、食べ物の塩分がどれくらいあるかを話した。

どんな食べ物にどれだけ塩分が入ってるかを絵を見ながら話しました

思っていたよりそれぞれの塩分が多いということに気づいた。

うわあ!意外と塩分あるねえ!って話しました。

お寿司の塩分が意外と高くてびっくりと話しました。

必要不可欠であり必要不可欠であるが必要量適量がある。その場その時で必要量も変わるし気にしないは良くないが気にして避けるはもっと良くない感じ

絵について、美味しそうだとか可愛いなどの話をした。

何にどれだけ塩分が入っているか

分かりやすくていいね、食事中に子供からこれは塩分表に載ってたねなど。

好き嫌いをせず

食べる

〇〇って塩分が高いんだね。

〇〇って塩分は低いんだね。

1番高いのはなにかなあ

塩分表について家庭で話したこと

好きな食べ物の塩分を確認したり、食事をしながら確認をしました。
塩分を意識して気を付けようということを話しました。

摂りすぎるによる弊害

学校でどんな説明があったか聞いたが、分からなかった。

塩分とは何か。

一つ一つの料理に含まれてる塩分が食塩換算するとどれくらいの量になるのか。

塩分を取りすぎるとどうなるのか。

どんな食事が一番塩分が高いのが
一緒に話した

かわいくて分かりやすいねと話しました

ラーメンの塩分が、思った以上に高かったので、ラーメンのスープはあまり飲まないでおこうということや、みんな絵が上手だね等、話しました。

とんこつラーメンの塩分が高いことについてや、みんなの絵が上手なことについて話しました。

食べたいもの

子供が描いた絵が何箇所か載っていたので、その事について話しました。

塩分が一番多いのはラーメンってことに驚いた
絵が上手い

どの食べ物が塩分が高いかや、塩分以外にも食事を摂る際に気をつけた方が良い成分はあるのか等を家族で何度か話した。

みんなとても絵が上手くて、お友達が書いてたりして、親子で楽しいねと見ました★

塩分とはなにか

おにぎりが0.9gだね

意外な食品の塩分が高かったこと

塩分取りすぎないようにしたいね。

学校で、何と言われて渡されたのかななど。

何気にいつも食べているものの塩分が高くびっくりしました。少し減らしてみるかと、子どもと話しました。

ラーメンの塩分はすごく多い事。

塩分表を見ながら、いろいろな食品に「塩分」が入ってるねという話をした。

ラーメンを食べたら、1日の摂取量を越えることに驚いた。

どんな食品が塩分が多いか、子供達の祖父が高血圧なので、高血圧になると体がどうなるのかについて話をした。

よく食べているラーメンなどの塩分が1日の塩分量に対して高いので汁を飲まないようになど

色々な食べ物に塩分が入ってるんだということ。

このお菓子にはこんだけ塩分がはいってるんだなあーなど。

絵が可愛くて、わかりやすい。

お寿司が意外にも塩分が多い。

どの食べ物が一番塩分が高いか話しました。

塩分についての再確認

児童が絵を描いている事。

食品に入っている塩分量、
塩分を摂りすぎるとどうなるか。等

ラーメンは塩分が多い！

ラーメンは塩分が多い！

塩分表について家庭で話したこと

好きなメニューの塩分量をみて、なかなか高いねえ...とか、ついつい食べ過ぎちゃうから気をつけないとねーなどなど...

いろんなおんがっぴーがいて喜んでいました！

長男（中1）がほぼ毎日の様に食べているラーメンが塩分が高いのを次男が知り、食べ続けるとどう悪いのか？等、質問して興味があるようだった

ラーメン インスタント麺の塩分の多さにビックリしたこと

色んなたべものに塩分がはいってることを話した

ラーメン、よせなべは塩分が高いねと話しました。