

塩分表の感想や今後気をつけたいこと

普段の食事が塩分過多だなと気にするきっかけになったので良い取り組みだと思います、クリアファイルなどところも良いなと思いました、紙だと一度しか目を通さないかなと思いますが、クリアファイルだと見て気にする機会が増えるなと思いました

クリアファイルでいつも目にしやすい。

子どもたちのメニューのチョイスと絵が可愛らしくて、子どもたちおなじみのメニューの塩分がしっかり書かれていて、見ていて楽しくなりました！
なかなか塩分を気にしたことがなかったですが、ふだんの食事を振り返ると、ちょっととりすぎてるかな？と気付きました。子どもたちとの会話のきっかけになる素敵な取り組みだなと思いました。

子供が思いのほか興味を持っていたので、嬉しかったです。家ではどんなことに気をつけているか等、伝えていきたいと思いました。

どの世代にとってもわかりやすく見やすい表になっている。小学生の研究からここまでの活動になることがすごいと思う。

鍋やちらし寿司など、和食だから塩分は低いと思っていたが以外だった。
身近にこのような表があると、食べ物を選ぶ時に塩分の摂りすぎに注意しようと思うきっかけになって良いと思う。

今まで通り、塩分控えめに心がけようと思います。

幼少期からの減塩指導は、生活習慣病の予防にもとても大切だと思うので、幼稚園や保育園でも啓発するとよいと思います。

子供達が描いたイラストがかわいいので、自然と塩分についての話もできました！

我が家では塩分摂取に気を使っているのですが、糖分の摂取には気を使ってないので、糖分摂取表も欲しいな—と思いました。

料理をする自分自身が濃い味好みの為 家族も濃い味で提供していた。10年以上前になりますが、長男が小学生になり始めて給食を食べた際、薄く感じたようでした。『給食が食べたくない』と言い出し 学校へ行きたがらない一学期でした。夏休みから家庭でも味付けを気をつけるようにする事で、食材そのものの美味しさに気付かされ、それ以来 味付けも薄くなっています。

具体的で分かりやすくてよかったです。

高血圧の家系なので諦めている。
気をつけないといけないことは食事や睡眠、ストレス、運動と分かってはいるが実行できていない。

新鮮で面白かった

わかりやすくていいと思います。

料理をしているときに、味が濃くなってしまい、明らかに塩分が高いとは常日頃思ってます。これを機会に徐々に塩分に気を付けたいと思います。

兄が給食委員の時に作ったものだったので、兄妹みんなで楽しく拝見しました。
絵も子どもたちが書いたもので、とても色とりどりでわかりやすく、この食材には糖分だけだと思ってたけど、塩分も入ってるんだね、など新たな発見もありとても勉強になりました。
これからの食事作りの参考にします。

役場のご担当さま
啓発ありがとうございます
これからも健康に楽しく過ごしたいです

子どもたちのイラストがとてもよかった。
小さい時から塩分などに気をつけるように意識をしておかないと 成長してから 食生活を変えるのはなかなか難しいと思うので
良い取り組みだと思う

塩分表の感想や今後気をつけたいこと

塩分の摂りすぎに気をつけようと思った

普段の食事を見してみると、摂取している塩分量が多いことにびっくりしました。
味付けを工夫したり、食品も偏り過ぎずにバランスよく取れるように意識しようと思います。

本人が食べたがっても、1日の塩分量を気にかけて、感情に流されて与えすぎないよう気をつけたい。
でも、過敏になり過ぎて平衡を欠くような制限をせず、バランス良く、心の健康を保てる食生活にしたい。

これから声をかけようと思いました

子供がスナック菓子の食べ過ぎを我慢してくれるキッカケになるのでとても良かったです。

1つ1つイラストが書いてあり、わかりやすいです。また、思っていた食べ物が意外と塩分が高かったり、勉強になりました。

わかりやすい表でした！今後塩分管理気をつけたいと思います。

好きな食べ物等もいっぱい載っている事で興味を持ち、子供が自ら塩分（表）に興味を持った事は素晴らしい事だと思う

塩分表とは思わずに、あいうえお表かと思っていました。
もう一度見直して塩分に気をつけようと思います。

分かりやすかったです

とても、かわいい
イラストで
見やすいので、興味がわき
塩分表を見ていました。
濃くなりがちな味付けに気をつけようと思いました。

塩分表を見て、日ごろ塩分取りすぎてるかも、と思い、気をつけようと思いました。
ファイルは子どもからもらって、自分が使ってます。ファイル使う場面がよくあるので、ちょこちょこ見ることもあり、啓発・意識づけになって良いと思います。

まず、塩を食塩ではなく、自然塩に変える事から取り組まなければ、改善策にならない。

小学生の絵が可愛く、見ようという気持ちになる

塩分表を見ながらとりすぎに注意した食生活

子ども達を書いたということで我が子も興味を示していた

調味料に使われる塩分は、特に気にしていませんが、塩をふりかけたり調理で塩を使うことは殆どありませんが...それでもだんだんと塩分が気になってきましたので、醤油は気持ち量を減らすなど気をつけたいと思います。外食も少なめに

何もかもというのは中々難しいですが、自宅での食事については、考えて食卓に並べていこうと思ってしまいました。

醤油やソースなどの量を減らす

表にするとわかりやすいし、何より子供も手に取りやすく見やすい表である事が素敵だと感じた。
子供と一緒に考えていけたらと思う。

濃い味を好んで食べていたので、少し気をつけようと思いました。

季節や自己の状況を把握しとかなないと気にして間違っただけ。まずは今の季節や自己の体調等を知るのが先

パッと見可愛らしくて手描きなのがほっこりしていいなと思います。使っても可愛いですね、夏ですし、塩分摂りなさいと言われつつ、高血圧にも気をつけつつは難しいと思いますが考えるきっかけになります。

とても丁寧に作られていて見やすいと思う。塩分について考えるきっかけになった。

調味料の使い方に気をつけていこうと思います。

塩分表の感想や今後気をつけたいこと

子供に関心を持ってもらういい方法だと思います

子供が見ても分かりやすく、子供自身が塩分について考えたりしていたのでよかったです。

いつも気をつけているので特にはないです。

塩分を意識するきっかけになりました。
ありがとうございました。

かわいいイラストで、わかりやすく出来ていると思います。
今後の参考にさせていただきます。

学校で塩分表を使った学習があるといいと思います。

こういう表を見ると考えさせられ、気をつけようと思えるので作ってくれた小学生に感謝の気持ちです。

絵も可愛くて、上手に描けていて気に入った。健康にも気をつけて行こうと再認識した。

こどもと一緒に話したり出来たらいいなと思います。いいアイデアだなと思いました。

小学生の絵に癒されました。夫がラーメンをよく食べるので、家族で気をつけようと思う機会になりました。

観やすくて良かった

税金の無駄つかい
もう少し違う方法で発信できなかったのか

外食するとどうしても塩分が高いため、家での食事は気をつけたい。

絵がついていてわかりやすかったです。

子供の年齢に応じた、1日に必要なエネルギーや栄養素の例とレシピがあるととても参考になるのではないかと思います。

アンケートをもらうまで目につきませんでした。アンケートを回答する際に塩分表を見て気づくことができました。
これから気をつけようと思います。

生活習慣を見直すきっかけになったと思います♪

日頃、塩分を気にせず生活していますので、これを機に、気をつけていかなければなあと思いました。
毎回見ていると、覚えてくるので、とても良いアイディアですね。
子供たちのイラストというのもとても好感が持てます！
よいものをありがとうございました！

可愛かったし子どもが塩分について考えるきっかけになって、身近な食べ物で分かりやすくよかった

塩分表は子供は見やすかったようです。

イラストで興味がわく

大事な啓発だが、クリアファイルにしても使う機会がないのもったいなく、違う形で予算を使ってはどうか
と思いました。
子どもたちの絵は可愛かったです。

ラーメンはこんなに塩分が多いんだと知りました。気をつけようと思いました。

減塩に気をつけること

子供の1日の塩分摂取目標量を見て、一食で超えてしまいそうな食べ物もあるので、改めて食事に気をつけようと思いました。

子ども達の絵が可愛くて、視覚的に分かりやすかった。
塩分だけではなく、食生活について見直すキッカケにしていきたい。

塩分表の感想や今後気をつけたいこと

高血圧の祖母に塩分表をあげたい

子供達のイラストが描かれているので、高血圧がどんなものなのか分からずとも興味を持つきっかけにはなるのではないかと思います。

塩分濃度計を購入しようか考えた。

身近な食べ物について改めて塩分摂取を見直すことができた。意外と塩分が多く含まれているのがわかり参考になる。

最近、塩分と血圧の関係には何の根拠もないと聞いたので何を信じたら良いのかわからなくなった。盲目的にならない程度に健康的な生活を心がけるようにしようと思っています。

小学生の絵がかわいい。

身体にとって良い範囲での摂取が必要になること

絵を使って描かれてるのでわかりやすい。
普段の食事で塩分の摂りすぎに気をつけながら料理を作ろうと思う。

だし汁を上手く使用したい

三世代家族ですので味の好みも違いますが 薄味に気をつけて 慣れる様にしております

ラーメンの汁を飲み干さないように気をつけたいと思います。

子供達が頑張って書いた絵が可愛かったです。

子供達を書いた絵が可愛かったです。