

塩について

グループ名：汐どき

私たちの生活になくてはならない塩ですが、塩分を取りすぎると高血圧になるとも言われています。塩ってなんだか体に悪そうなイメージがあるけれど、どうなんだろう？ 思いつくままに「塩」について調べてみました。

①食べるだけではない塩

日本の塩消費量のうち、食用はわずか20%。あとは工業用に使用されています。そのほとんどは輸入に頼っています。

②塩の種類

海水からとった「海塩」や「岩塩」、「湖塩」などがあります。全世界でみると、岩塩が塩全体の6割を占めます。

③塩と体の関係

大量の汗をかいたり激しい下痢の時などは体内の塩分が不足し、立ちくらみや眠気、疲労、倦怠感、食欲減退、脱水症状などを引き起こします。（1日の食塩摂取量は成人10g以下）

⑤(有)越前塩に工場見学

きれいな海水を汲み上げ、手間ひまかけて塩を作っています。ミネラル分を含んだ塩ができあがるそうです。



④塩分テスト～我が家のみそ汁の塩分～

各自持ち寄ったみそ汁と、インスタントみそ汁の塩分濃度を測定。結果、インスタントは平均1.3%、我が家は平均0.8%。やはりインスタントの方が濃い結果に…。

★偏った情報で、すべてを判断するのは危険。総合的に判断できる賢い消費者になりましょう！

- ・塩は食だけでなく、工業の分野でも大活躍。私たちの生活に必要なものだとわかりました。
- ・健康のために塩分摂取量を知りましょう。そしていろいろな食べ物をバランスよく摂ることが一番です。
- ・表示を見る習慣をつけ、用途に応じた塩を選択できる賢い消費者になりましょう。

「有機野菜はいい!」「有機野菜はおいしい!」そんなことを聞けど、、、よく聞くとよく分からない?!「有機」について学習を始めました。有機栽培の歴史や、農業と環境問題を一緒に考える福井県の取り組みなどの学習は、へええ そうなんだ!の連続。

有機ってなあに?

グループ名：若狭ユークーズ

①「有機」という言葉を調べると…

「生命力を有すること。生活機能を有すること。有機物の略」とありました。有機化合物、有機化学、有機農業、有機肥料、、、有機のつく言葉がたくさん!



③エコル美方・堆肥化施設の見学

生ゴミ・生活汚泥・牛糞を集めて堆肥化しています。できあがった堆肥は有機肥料として地域に戻され循環しています。

②農産物にマークがついてる!!

農産物の栽培方法の違いがわかるように、野菜にはマークが表示されていました。



④野菜の硝酸テスト

野菜の硝酸量を調べました。ほうれん草や水菜に含まれている硝酸が「茹でる・水にさらす」といった調理法で減少することもわかりました。



★野菜に表示されているマークをきちんと見ることで栽培方法を知ることができます!!

- ・農産物には、栽培方法の違いによっていくつかのマークがつけられています（有機JASマーク、特別栽培農産物（4種類）、エコファーマー）。農産物につけられている表示やマークをきちんと『知り』、『選んで』購入することが大切だと思いました。

ご参加お待ちしております
いま～す



くらしの講座案内

遺言と成年後見制度	2月26日(金) 18:30～20:00	アオッサ 研修室601A
	2月27日(土) 13:30～15:00	若狭図書 学習センター
できることから始める防災対策	3月5日(金) 18:30～20:00	アオッサ 研修室601A
	3月6日(土) 13:30～15:00	若狭図書 学習センター
電化製品のお掃除とお手入れ法 ～家電製品を安全に正しく使う～	3月12日(金) 18:30～20:00	アオッサ 研修室601A
	3月13日(土) 13:30～15:00	若狭図書 学習センター

