

年 組 名前：

減塩レシピ集 中学生が作成

中央・東雲さん「食生活 気にかけて」



優 登
戸松 皆川

中央市の田富中2年の東雲悠真さんは、減塩料理を紹介するレシピ集を作った。食塩の過剰摂取は脳卒中や慢性腎臓病など命に関わる病気の発症リスクが高まるとされており、東雲さんは「レシピ集をきっかけに、普段の食生活の中で食塩を気にかけてほしい」と話している。

レシピ集の作成は、同市と山梨大が市内の小中学生を対象に行った、健康づくりについて考える教育プログラム「PROJ ECT ZERO（プロジェクトゼロ）」の一環。東雲さんは腎臓病を患う祖父の食生活を支援したいと、プロジェクトに参加した。市食生活改善推進委員会や山梨学院大健康栄養学部などに減塩料理のレシピ提供を依頼し、東雲さんが冊子にまとめた。

減塩レシピ集を手に、「食生活で食塩を気にかけてほしい」と話す東雲悠真さん（南アルプス市内）

「白身魚のチリソースがけ」や「なめことたたき長芋のミルクみそ汁」など6品のレシピを紹介。作り方の手順や写真、1人前の栄養価を掲載している。食塩量は赤い文字で表記し、各料理に含まれる栄養素などの「健康ポイント」も記載した。500部作成し、1月に昭和・イオンモール甲府昭和で開かれたイベントや、山梨大付属病院などで配布した。今後、市が主催する健康教室でも配布する方針。プロジェクトを通して「食品表示を見ながら買い物をする習慣が付いた」と話す東雲さん。

「レシピ集を参考に祖父にも料理を作りたい」と話している。

〈皆川陽登〉

(2026 年 6 月 13 日付 山梨日日新聞 17 面)

問1

食塩の過剰摂取は、どのような病気の発症リスクが高まるとされていますか。

.....

問2

田富中2年の東雲さんが、減塩料理を紹介するレシピ集を作った理由を教えてください。

.....

問3

この冊子で紹介しているレシピを、2品教えてください。

.....