

I. うた「適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～」(所要時間 20 分)

ねらい	印象に残りやすいフレーズと歌詞で、日常生活の中で継続的に減塩を意識付ける。
準備物	CD、プレイヤー 歌詞 (別添CD-R 楽しい適塩生活)
内容	☆歌詞を見ながらCDに合わせて歌う。
進め方のポイント	▼何度も歌ってもらうために、教室開始のBGMとして、また各市町村の健康運動指導師等に振付けをしてもらうなどしてストレッチのBGMとして使うのも効果的。

歌詞「適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～」

作詞・作曲：高田志麻 うた：ワライナキ

げんえんげんえん適塩 げんえんげんえん適塩
塩の代わりにうまみを増やせば体も喜ぶ
げんえんげんえん適塩 げんえんげんえん適塩
素材を生かして引き立つ美味しさ
ランランランランランランラン
みんなで楽しく適塩

ちょっと待って作る前に
ちょっと一息考えよう
味付け便利な調味料より
野菜たっぷり自然の美味しさで
毎日食べるものだから
大切なあなたの笑顔のために

げんえんげんえん適塩 げんえんげんえん適塩
塩の代わりに酸味を増やせば素材も喜ぶ
げんえんげんえん適塩 げんえんげんえん適塩
味覚を加えて楽しむ美味しさ
ランランランランランランラン
みんなで元気に適塩

ちょっと待って食べる前に
ちょっと一息考えよう
外食・レトルトたまにはいいけど
栄養バランスヘルシーメニューで
毎日食べるものだから
大切なあなたの明日のために

げんえんげんえん適塩 げんえんげんえん適塩
あなたに合った適塩生活
ランランランランランランラン
みんなで楽しく適塩
みんなで元気に…適塩