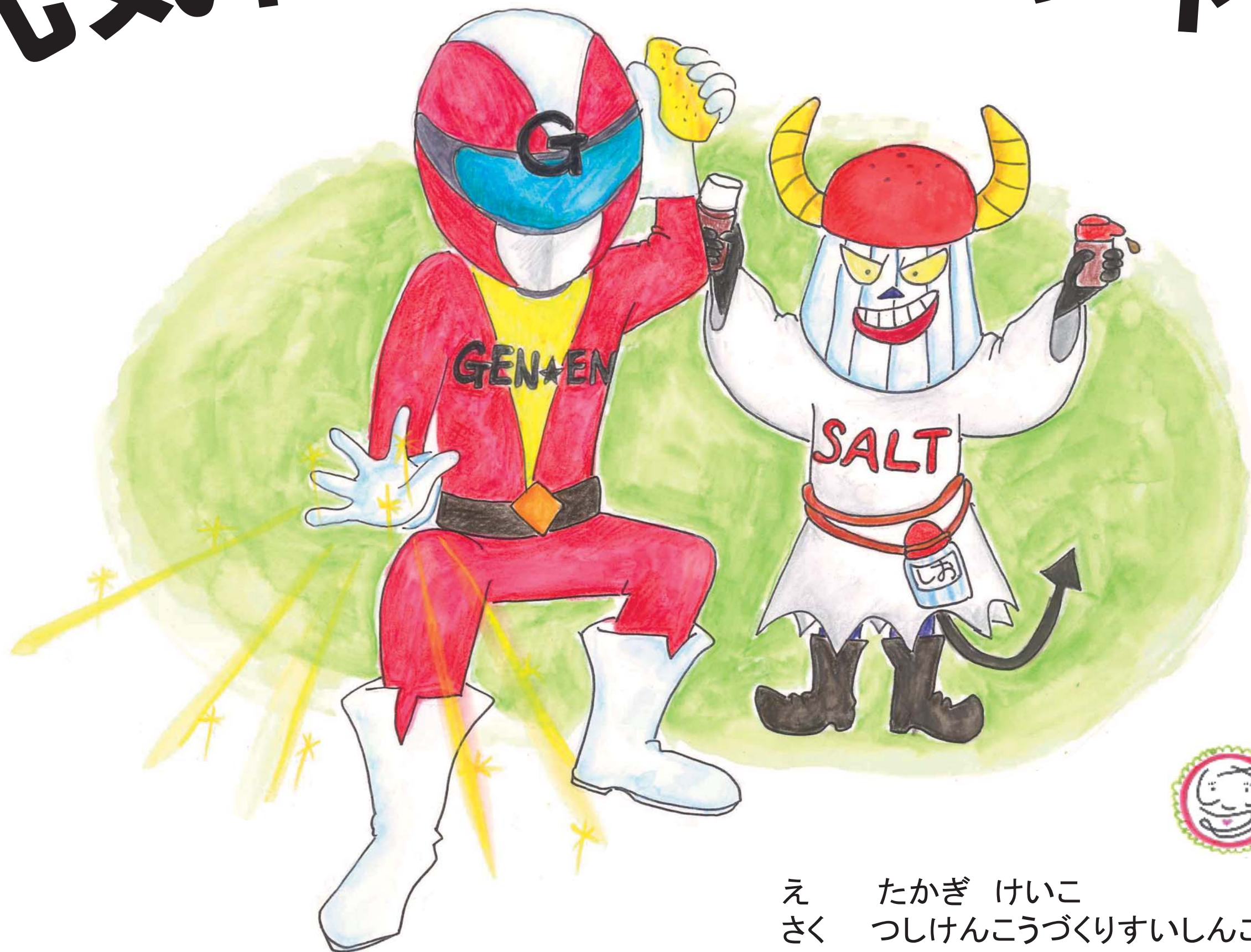


げん き せん たい 元気戦隊ゲンエンジャー



え たかぎ けいこ
さく つしけんこうづくりすいしんこんわかい

場面①

つなぐ君とママの会話



ママ

「パパの絵、上手にかけたわね。そういえばパパ、帰りが遅くなるんだって。」

つなぐ

「なんで？」

ママ

「お仕事の人と、一緒にご飯を食べてくるんだって。」

つなぐ

「ふーん、パパは、おいしいものたくさん食べられていいなあ。」



場面②^{ばめん}

元氣のないパパ、心配そうなつなぐ君^{げんき}



つなぐ君^{くん}が寝^ねる前^{まえ}にパパが帰^{かえ}ってきた。

パパ

「ママ、お水^{みず}をちょうだい。」

つなぐ君^{くん}には、パパがなんだか苦し^{くる}そうに見^みえた。
あれ？ パパの頭^{あたま}に角^{つの}が生^はえてるような・・・
気のせいかなあ・・・。



場面③

病院へ行き、

生活習慣を振り返る



次の日、パパは近所のお医者さんに診てもらいに行きました。

お医者さん

「パパ、こんなことはないかな？」

- ・野菜や果物を食べない
- ・ラーメンやうどんのスープを全部飲む
- ・おかずにしょうゆやソースをたくさんかける

パパ

「あれれ、全部当てはまるよ。」



場面④

医者から「怪人ソルトーチャン」になりかけていると診断をうける

お医者さん

「うーん。パパは、”塩“を食べ過ぎたことで元気がなくなってしまったんだね。」

つなぐ

お医者さん

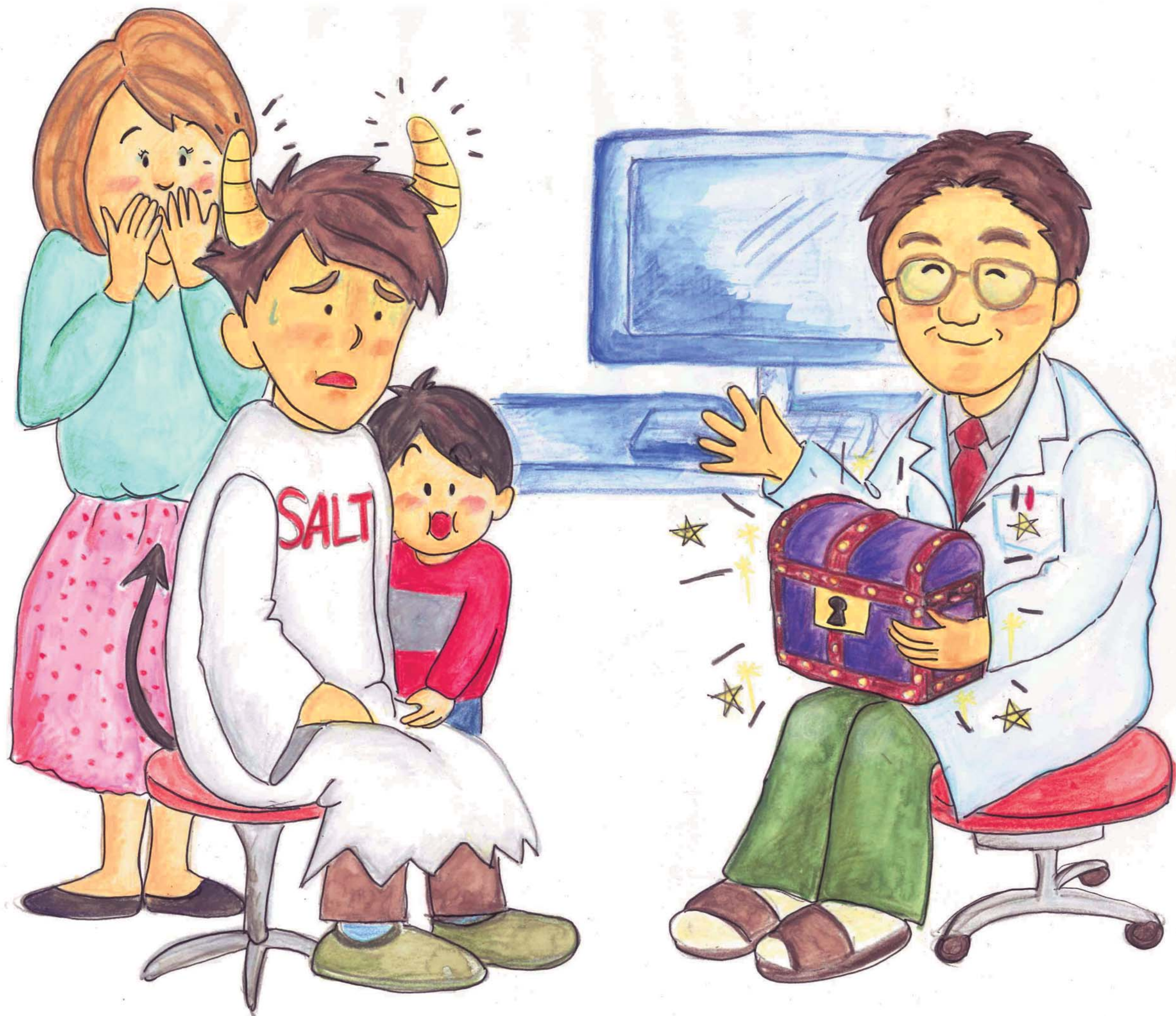
「塩を食べ過ぎるとどうなるの？」

「塩を食べ過ぎると、頭が痛くなったり、胸が苦しくなる怖い病気になることがあるんだ。気が付かないうちに怪人ソルトーチャンになってしまうんだよ。パパが元気になるためには、”減塩（げ・ん・え・ん）“が、とっても大事。つなぐ君にこの箱をあげよう。」

つなぐ

「先生、ありがとう。」





場面⑤

ソルティーグラスをかけると、食べ物
の塩分量とパパが怪人ソルトーチャン
になりかかっているのが見える

お家に帰って、お医者さんからもらった
箱を開けると、そこには「不思議なメガネ」
が。



ママ

「これは「ソルティーグラス」食べ物に含まれる「塩の量」
が見えます。「だって。」

つなぐ君とママはソルティーグラスをつけました。

つなぐ

「わあ。いつも食べている物の中にもこんなに塩が入ってい
るんだ。あっ！大変！パパが「怪人ソルトーチャン」になり
かかっている！」



場面⑥ つなぐ君とママがスーパーヒーローになる

その時、ソルティーグラスがピカーっと光って、つなぐ君とママは「ゲンエンジャーレッド（つなぐ）とゲンエンジャーグリーン（ママ）“ ” になっていました。



つなぐ
「ママ、減塩必殺技を使ってパパを助けよう！」

ママ
「必殺！『ベジベジビーム！』」
（野菜や果物をしっかり摂ることで、塩を体の外に出してくれるわ）

つなぐ
「ぼくだって！『うまみフラッシュ！』」
（だしを使えば塩が少なくてもおいしいんだ）

ママ
「まだまだ！『隠し味マジック！』」
（レモンなどを上手に使えば少ない塩でもマジックみたいにおいしく食べれちゃう！）

つなぐ
「これはどうだ！『ちょこっとディップ！』」
（ソースやしょうゆのつけすぎが防げるんだ！）

ママ
「これで最後よ！『げんえんチヨイス！』」
（ソルティーグラスをつけると、塩の量が見えて塩の少ないものを選べるようになるのよ！）



場面⑦ パパが元に戻る

ゲンエンジャーの必殺技を受けたパパは、
元気なパパに戻ってきました。



パパ

「なんだか、体が軽くなってきた。」

つなぐ

「やったー。パパが元気になったー！」

パパ

「ゲンエンジャーありがとう。減塩の大切さがわかったよ。
他にも塩の摂り過ぎで元気がでなくて困っている人もたくさん
いるはず。みんなにも”減塩“の大切さを伝えることはで
きないかなあ。」

つなぐ

「じゃあ、パパもゲンエンジャーになって、みんなを元気に
しよう。」



場面⑧

みんなが減塩生活をおくって、町中がヒーローだらけになる

パパ

「よし！パパもゲンエンジャーイエローに変身だ！」

つなぐ君たちが町のみんなに減塩の大切さを伝えることで、みんなもゲンエンジャーになりました。

パパの会社の社長さん (1)

「よし、わたしは、ゲンエンジャー・パープルだ。ちよこつとディップ！」

給食の先生 (2)

「わたしは、ゲンエンジャー・オレンジ。うまみフラッシュ！やあ。」

きゃべつ農家さん (3)

「わたしは、ゲンエンジャー・ブルー。ベジベジビーム！とお。」

学校のお友達 (4)

「わたしは、ゲンエンジャー・ピンク。隠し味マジック！えいっ。」

今日も町には、元気戦隊ゲンエンジャーたちの必殺技と元気な笑顔があふれています。





場面⑨

元気を取り戻したつなぐ君一家



その後も減塩を続けたパパは、すっかり元気になりました。

パパ

「体の調子がよくなったよ。明日は公園に遊びにいこう！」

つなぐ

「やったー。」

みんなが元気になって嬉しいね。
塩分ひかえめだいじやに。

おしまい♥



ゲンエンジャーの必殺技

①ベジベジビーム

説明しよう！ベジベジビームとは、野菜や果物をしっかり摂ることで（野菜や果物に含まれるカリウムなどが）体の中のいらぬ塩をおしつこと一緒に外に出してくれる賢い技なのだ！



②うまみフラッシュ

説明しよう！うまみフラッシュとは、鰹や昆布のお出しや野菜のうまみで、薄味でもおいしく食べられる優しい技なのだ！

③隠し味マジック

説明しよう！隠し味マジックとは、レモンやお酢などの酸っぱい味や、にんにくの香りを使って少ないお塩でもおいしくしてくれるすばらしい技なのだ！

④ちょこっとディップ

説明しよう！ちょこっとディップとは、しょうゆやソースをお皿に入れてちょこっとだけつけることで塩を摂りすぎないようにするスマートな技なのだ！

⑤げんえんチョイス

説明しよう！げんえんチョイスとは、げんえんポイントをみつけることで食べ物に含まれる塩の量が分かり、塩の少ない食べ物を選ぶことができるグッドな技なのだ！

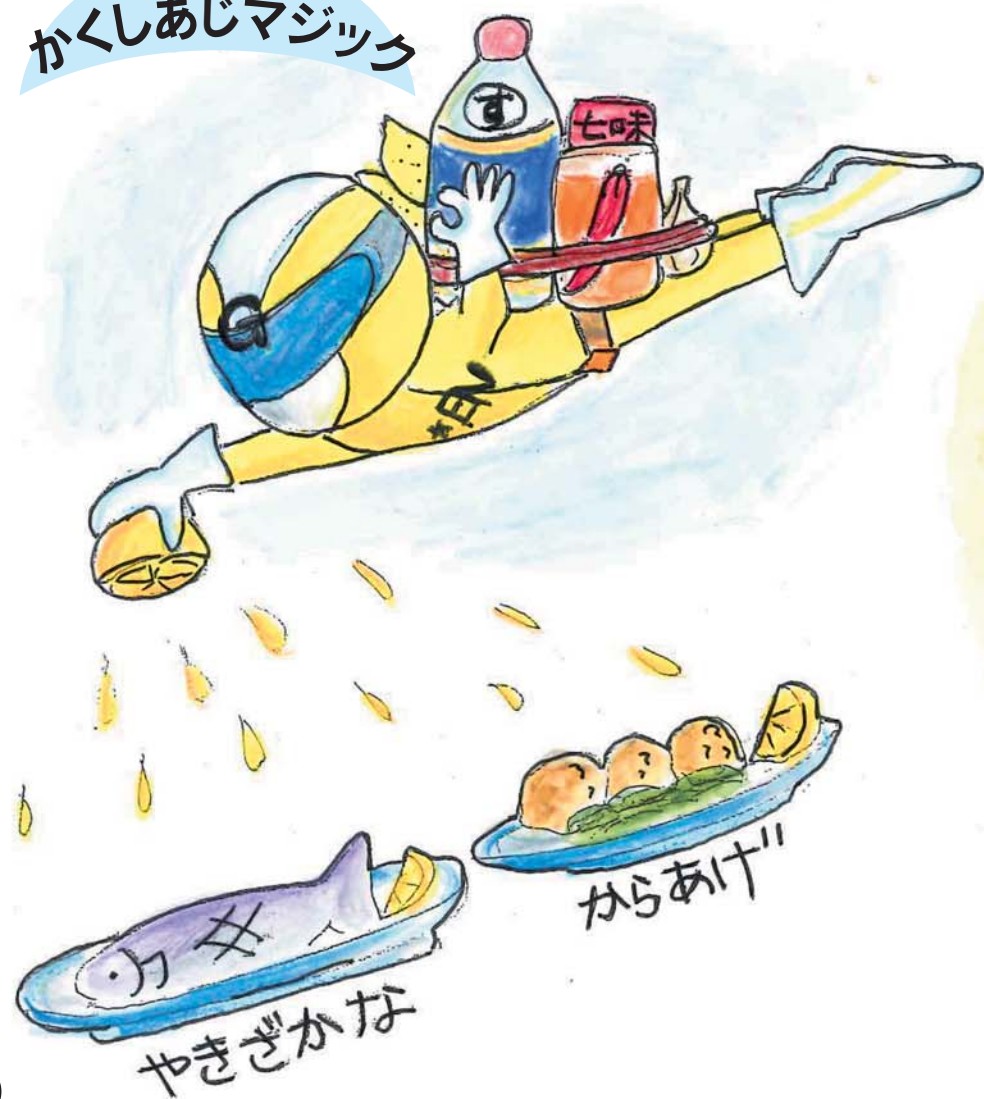
ベジベジビーム

ゲンエンジャー ひっさつわざ

うまみフラッシュ



かくしあじマジック

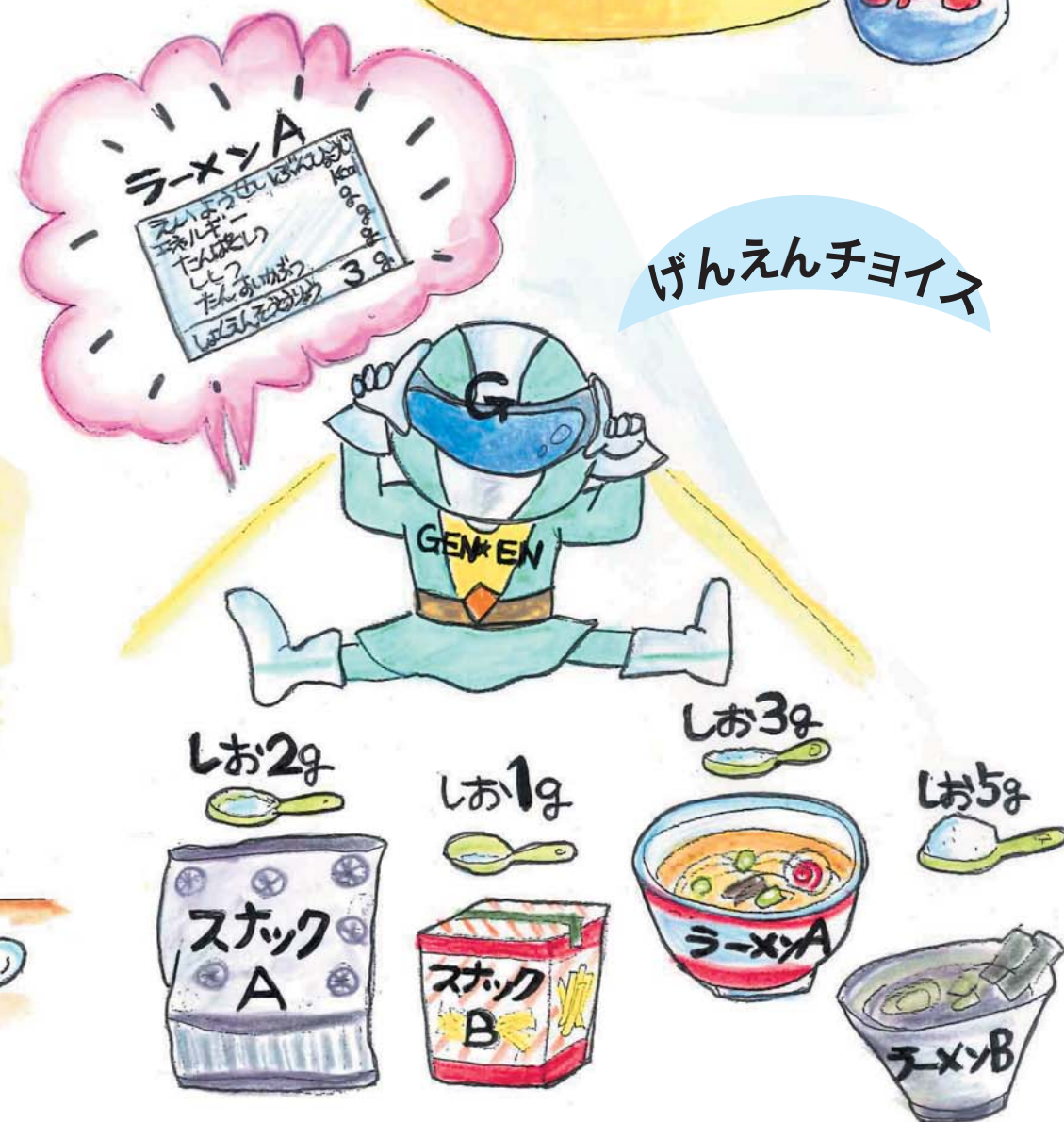


ちょこっとディップ



ラーメンA

げんえんチョイス



表紙^{ひょうし}..ゲンエンジャーとソルトーチャン



みんなは、「減塩^{げんえん}」って知^しってる？

みんなが食^たべている食^たべ物^{もの}には、甘^{あま}い味^{あじ}、酸^すっぱい味^{あじ}、苦^{にが}い味^{あじ}、しょっぱい味^{あじ}、いろんな味^{あじ}があるよね。

減塩^{げんえん}っていうのは、しょっぱい味^{あじ}を薄味^{うすあじ}に変^かえることなんだよ。塩^{しお}は、ぼくたちの体^{からだ}に必要^{ひつよう}なものだけど、実^{じつ}は塩^{しお}を食^たべすぎると体^{からだ}を壊^{こわ}してしまい、怪人^{かいじん}ソルトーチャンになっってしまうんだ。

今日^{きょう}は、みんなに、減塩^{げんえん}を進^{すす}めるかつこいいヒーロー「元^{げん}気戦隊^{きせんたい}ゲンエンジャー」の話^{はなし}をするね。