

健康寿命を延長する取組推進モデル事業
(減塩対策分野) 実施報告書

～高血圧の人のための減塩教室～
実施マニュアル



奈良県

目 次

1. 事業の背景・目的	1
2. 事業概要及び実施結果	2
3. プログラムの目指すところ（検証結果から）	5
4. ～高血圧の人ための減塩教室～実施マニュアル	6
① プログラムの構成	7
② 各メニューの内容等	9
A：血圧測定	9
B：塩分チェックシート	10
※資料：塩分チェックシート	11
C：みそ汁で味覚チェック	12
D-1：塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「高血圧と塩の関係について学ぶ」	13
D-2：6gの塩、1gの塩を知る	14
※Dの資料 パワーポイントテキスト①	15
塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「高血圧と塩の関係について学ぶ」	
E-1：塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「塩について学ぶ」	30
E-2：いろいろな種類の塩を比べる	30
※Eの資料 パワーポイントテキスト②	
塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「塩について学ぶ」	31
F：塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「適塩生活のアドバイス」	41
※資料 パワーポイントテキスト③	42
塩のいいところ 悪いところ 塩の本当を知る「適塩生活のアドバイス」	
G：1週間の食生活チェック表と食生活チェック表の塩分目安表	53
※資料 1週間の食生活チェック表	54
食生活チェック表の塩分目安表	55
H：簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ	56
※資料 テキスト④「簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ」	57
I：うた「適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～」	63
※資料 歌詞「適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～」	64
<参考資料>	
・市町村の減塩等に関する事業のアンケート調査結果	65
・教室参加者アンケート結果	68
・教室アンケート例	73
・広報チラシ	77
・CD-R	別添

健康寿命を延長する取組推進モデル事業（減塩対策分野）

1. 事業の背景・目的

奈良県では健康寿命を平成 34 年までに、男女ともに日本一にすることを目指し、平成 25 年 7 月に策定した「なら健康長寿基本計画」に基づき、様々な健康づくりの取組をすすめているところです。その 1 つとして、奈良県民の健康長寿に寄与する要因等を研究し、健康寿命の延長に特に寄与する健康行動として「塩分摂取量を減らすこと」が、男性 2 位、女性 1 位という結果となりました。

その結果を受け、「減塩」に重点をおいた取組として健康寿命を延長する取組推進モデル事業（減塩対策分野）を実施しました。当事業では、高血圧のハイリスク者を対象とした「減塩を始めたくなるプログラム」を、ソーシャルマーケティングの手法を活用しながら作成し、モデル市町村で試行的に実施、そして効果検証を行いました。当冊子は、事業の実施報告書であるとともに、作成したプログラム「高血圧の人のための減塩教室」の指導者の実施マニュアルとなっています。

2. 事業概要及び実施結果

- ・ 高血圧のハイリスク者を対象とした「減塩を始めたいくなるプログラム」を作成。
- ・ 作成したプログラム(案)をモデル市町村において試行実施し、効果検証。
次年度以降、市町村の保健事業で活用。

<主な取組>

(1) 市町村の減塩等に関する事業のアンケート調査

内容：現在の減塩・健康教室の実施状況について
実施している中で抱えている問題点について
開催にあたり工夫している点、効果のあった内容
回答：全市町村

(2) プロジェクトチーム決定と会議

各市町村の現状や現場の声をプログラムに反映させるため、プロジェクトチームを発足し会議を重ね、プログラム(案)を作成

<プロジェクトメンバーについて>

御所市／広陵町／下北山村／葛城保健所／吉野保健所／健康づくり推進課／
(受託事業者) (株) iop 都市文化創造研究所

(3) 教室プログラムの作成

(4) 教室プログラムの試行実施

実施市町村：広陵町

教室タイトル：高血圧の人のための減塩教室

実施日：1回目 2015年1月26日(月)塩のいいところ 悪いところ 塩の本当を知る

2回目 2015年2月2日(月)簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

3回目 2015年2月12日(木)楽しみながら身につけよう！適塩生活

(5) 効果検証・プログラムの修正（詳細は次のページ）

(6) 今後のプログラム活用についての検討（詳細は次のページ）



概要

市町村の減塩教室等
取組みに関するアンケート

- アンケート (39市町村)
 - 対象 各市町村の保健師、栄養士
 - 目的 次年度以降実施してもらいやすいプログラムを作成するために各市町村の現状、問題点を把握する。
 - 内容
 - ・現在の減塩・健康教室の実施状況について
 - ・実施している中で抱えている問題点について
 - ・開催に当たり工夫している点、また効果のあった内容について

実施内容

プロジェクトチーム
決定と会議

- プロジェクト説明会
 - 9月9日(火) 奈良県庁にて
 - ・プロジェクトの概要説明
 - ・プログラムについて
 - ・プログラム(案)説明
 - ・各市町村の教室実勢説明
- ➡プロジェクトチーム決定
- プロジェクトチームメンバー
 - 下北山村・御所市・広陵町
 - 吉野保健センター・葛城保健所
 - 奈良県・iop
- プロジェクト会議 (3回)
 - 11月17日(月)
 - 12月16日(火)
 - 1月21日(水)

教室プログラム作成

- 高血圧の人のための減塩教室
モデル市町村：広陵町
- ＜組立てのポイント＞
 - ・気づき、学び、行動(総括)につながる内容を楽しく学べる組立てにする。
 - ・講座、実習それぞれが内容ごと、に完結していて、モデル市町村が取り入れやすいプログラムを選び立てることができる。
 - ・集客アップを狙いイラストを用い楽しくわかりやすいチラシを作成



- 1回目：1月26日(月)
塩のいいところ、わるいところ
塩について学ぶ
- 講師：ダニエラ・シカ
- ・塩分子エッセンスシート
- ・味噌汁で味噌汁エッセンス
- ・塩のいいところ、わるいところ
- ・塩について知る(講座&実習)
- ・減塩生活のアトバイス
- ・1週間の食生活チェックシート



教室プログラムの実施

- 2回目：2月2日(月)
簡単で美味しい
減塩生活のコツを学ぶ
- 講師：ダニエラ・シカ
- ・しょう油麹、塩レモン、昆布出汁の作り方と効果のレクチャー
- ・デモンストレーションと試食
- ・しょう油麹団子のスープ
- ・白菜の蒸し煮、塩レモンと生姜のドレッシング



- 3回目：2月12日(木)
楽しみながら身につけよう
適塩生活
- 減塩を広めていくための開発中のツールを体験していただき、感想意見をもらおう
- うた：「楽しい適塩生活」
- ※当日は運動指導師が考えたストレッチを曲に合わせて楽しむ
- 紙芝居：
「げんえもんの減塩修行旅」
- ※子育て世代の減塩プロジェクトで開発中のツール



プロジェクト会議の意見を参考に
プログラム(案)を作成

- ＜意見＞
 - ・参加者が今の状況を知るために塩分子エッセンスシートを導入してほしいだろうか？
 - ・講義だけでは飽きてしまうので、クイズを入れたり、実習がある方がよい。
 - ・実習や調理を伴う内容については取り入れたいが難しい市町村もあるのでは、できるだけ簡単でどこでも取り入れやすい方法にする。
 - ・内容が良く取組みたくても、設備や体制の問題で取組めない市町村もある。

減塩関連プログラム実施について

減塩に特化した教室を実施している市町村は少なく、健康教室に部分的に盛り込んでいる市町村がほとんどだった。



健康関連教室実施において抱えている問題点・課題(複数回答可)

- ・集客が難しい 29件
- ・企画が難しい 14件
- ・スタッフ不足 14件
- ・予算がない 7件
- ・その他 その他

結果

■教室参加者アンケート結果（詳細は参考資料に添付）

①塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る（1回目）

- ・塩分チェックシートでは食生活を見直すきっかけになった。
はい→100%
- ・みそ汁で味覚チェックでは減塩が必要だと思いましたか？
はい→96%
- ・高血圧には減塩が必要だと思いますか？ はい→96%
- ・減塩を実行しようと思いましたか？ はい→78%（残り無回答）
- ・減塩の必要性、塩の質の重要性、食生活の大切さなどを学べた。
- ・塩の種類や質について学べて良かった。

① 簡単に美味しい減塩 生活のコツを学ぶ（2回目）

- ・約80%の方が1回目の教室をうけて生活の変化、意識の変化があったと回答。
- ・1回目で立てた目標や2回目まで実施してもらった1週間の食生活チェックシートは日々の生活で減塩を意識し、食生活の気付きになった。
- ・習った調味料やその調味料を使った料理は、ほとんどの方が作ってみたい、使ってみたいと回答。

3. プログラムの目指すところ（検証結果から）

- ・ 減塩と高血圧の関係性や減塩の必要性を理解し、減塩を日々の生活で実行してもらうこと
- ・ 減塩＝病気・我慢というマイナスイメージを払拭し、楽しく前向きに取り組んでもらうこと

■プログラム作成にあたってのポイント

- ・ 高血圧、減塩というマイナスイメージの内容をオリジナルキャラクターを用い楽しくわかりやすく学ぶことができる。
- ・ 講座の内容を気づき、学び、行動変容、継続に繋がることを目指す。
- ・ 塩の量を減らし、質を上げるという新しいアプローチで興味を持って学ぶことができる。
- ・ どのメニューもそれぞれが完結しているので、健康教室などの1コマとして取り入れるなどメニューを選び実施することができる。
- ・ メロディーが耳に残り、歌詞がシンプルで日常の中で口ずさんでもらうことができる「歌」をメニューの1つとすることで、日々の中で減塩を継続的に意識することを目指す。

4. ～高血圧の人ための減塩教室～

実施マニュアル

① プログラムの構成

■ 1日目：塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る（血圧測定 30分+教室 2時間※休憩 5分含む）

	ねらい	内容	形式	資料	頁
A	血圧測定（30分） ※（ ）は所要時間				
	現状の血圧を把握し、減塩の必要性を感じることで、より積極的に教室に参加してもらう。	教室開始 30 分前から参加者全員の血圧を測定し、塩分チェックシートに記入のうえ手渡す。	測定	塩分 チェックシート	9
B	塩分チェックシート（5分）				
	塩分量の多い食事をとっている頻度や、食生活のパターンをチェックすることで食習慣を見直すきっかけをつくる。	塩分の多い食事をどのくらいの頻度でとっているか、食生活のパターンを項目ごとにチェックする。	-	塩分 チェックシート	10
C	みそ汁で味覚チェック（15分）				
	自分の普段飲んでいるみそ汁の塩分量がどの程度の濃度かを知り、日々の味覚を見直すきっかけをつくる。	塩分濃度の違うみそ汁を用意し飲み比べ、自分の普段飲んでいるみそ汁に近いものを選んでもらう。また薄いものから順に並べ替えてもらう。	演習	-	12
D-1	塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「高血圧と塩の関係について学ぶ」（20分）				
	高血圧の起こるしくみ、高血圧と塩の関係性について知ることにより、減塩の必要性を理解し前向きに取り組んでもらう。	高血圧がどのようにして起こるか、塩の過剰摂取がどのように影響するのか、また外食やレトルト食品から摂る目標食塩摂取量を減らす工夫なども学ぶ。	パワー ポイント	パワーポイント テキスト①	13
D-2	6gの塩、1gの塩を知る（10分）				
	実際に目標食塩摂取量を知ること、思ったよりも塩分を摂っている事を認識してもらう。また 1g の塩が自分の何つまみになるかを知り調理の際に役立ててもらおう。	高血圧の人の目標食塩摂取量 6g を実際に計ってもらう。また 1g が自分の指の何つまみになるのかを知る。	演習	-	14
E-1	塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「塩について学ぶ」（30分）				
	塩のことを学ぶことで、食塩摂取量を減らす以外に質を上げることの大切さに気づいてもらう。	塩の産地や製法がたくさんあり、それによって成分や味、特徴が違うことを学ぶ。	パワー ポイント	パワーポイント テキスト②	30
E-2	いろんな種類の塩を比べる（15分）				
	塩にも色々な種類があることを実際に見ることで、塩の質に興味を持つきっかけをつくる。	精製塩、再生加工塩、自然塩（1種類以上）をお皿に盛り、色や触感、味などを比べる。	演習	-	30
F	塩のいいところ、悪いところ 本当の塩を知る 「適塩生活のアドバイス」（20分）				
	調理に簡単に取入れることができる減塩のコツを学ぶことで、生活の中で減塩を実践してもらう。	日常生活の中ですぐに取り組むことができる減塩のポイントを学ぶ。	パワー ポイント	パワーポイント テキスト③	41
G	1週間の食生活チェック表と食生活チェック表の塩分目安表（1週間分）				
	日々の生活のなかで摂取している塩分量の多い加工食品や外食の頻度をチェックすることで、食生活を見直すきっかけをつくと共に継続してもらう。また後日食生活チェック表の塩分目安表を配布することで日常の中でどれだけ塩分を摂っているか気づいてもらう。	1週間の食生活チェック表を配布し、毎日表にある食品の食べた回数を記入してきてもらう。1週間後に目安表を配布し塩分摂取量を確認してもらう。	-	1週間の食生活 チェック表 と 食生活チェック表 の塩分目安表	53

※このプログラムにおける所要時間は参加人数 30名を想定しています。

■ 2日目：簡単で美味しい減塩生活のコツを学ぶ（血圧測定 30分+教室 1時間 30分※休憩 5分）

A	血圧測定（30分）				
	現状の血圧を把握し、減塩の必要性を感じることで、より積極的に教室に参加してもらう。	教室開始 30 分前から参加者全員の血圧を測定し、塩分チェックシートに記入のうえ手渡す。	測定	塩分 チェックシート	9
B	塩分チェックシート（5分）				
	塩分量の多い食事をとっている頻度や、食生活のパターンをチェックすることで食習慣を見直すきっかけをつくる。	塩分の多い食事をどのくらいの頻度でとっているか、食生活のパターンを項目ごとにチェックする。	-	塩分 チェックシート	10
H	簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ（60分）				
	実際の調理の時に役立つ調味料や料理レシピを知ることで、日々の中で役立て美味しく減塩してもらう。	減塩に役立つ調味料の作り方のレクチャーと、その調味料を使ったレシピのレクチャーと試食をする。	実習	テキスト④	56
I	うた「適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活」（20分）				
	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。	うた「適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～」	-	歌詞 CD	63

※このプログラムにおける所要時間は参加人数30名を想定しています。

② 各メニューの内容等

A. 血圧測定（所要時間 30 分）

ねらい	現状の血圧を把握し、減塩の必要性を感じることで、より積極的に教室に参加してもらおう。
-----	--

準備物	血圧測定機
-----	-------

内容	☆教室開始 30 分前から血圧測定を開始する。 ☆測定結果は塩分チェックシートに記入のうえ参加者に渡す。 ☆測定できなかった人は教室終了後に測定する。
----	---

進め方のポイント	▼塩分チェックシートを使用しない場合は、各市町村で血圧測定結果の伝え方を工夫する。 ▼手動式血圧測定を使用し保健師が測ると参加者とコミュニケーションがとれるのでおすすめ。マンパワーが足りない場合などは機械式で可能。
----------	--

B. 塩分チェックシート（所要時間 5分）

ねらい	塩分量の多い食事をとっている頻度や、食生活のパターンをチェックすることで食習慣を見直すきっかけをつくる。
準備物	塩分チェックシート（別添CD-R 塩分チェックシート）、ペン
内容	<p>☆日々の生活の中でどの程度塩分の高いものを摂取しているか、各自知ってもらうために配布資料の塩分チェックシートにチェックをしてもらう。</p> <p>☆左側にある塩分の高い食品を食べる頻度や食生活についての質問について、当てはまる項目に丸をしてもらう。</p> <p>☆下の部分に丸の数を記入してもらう。右側の丸の数が少ないほど塩分摂取量が少ないので、次回のチェックの時には右側の丸の数が増えているように日々の生活で減塩を意識してもらうよう促す。</p>
進め方のポイント	<p>▼次回までチェックシートは預かり、次回血圧測定時に血圧を記入して渡す。</p> <p>▼2回目はペンの色やマークの形を変える。</p> <p>▼2回目は時間内、または後日コピーをとって原本を返す。そうすることで教室終了後も減塩を意識してもらう。コピーは教室の評価として活用してもよい。</p>

塩分チェックシート

名前 _____

月 日()は黒丸、月 日()は赤丸をつけ
最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度は	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2-3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2-3回/週	あまり食べない
	巻くわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
	あじの刺身、みりん平し、塩鮎など		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2-3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	1回/週くらい	1回/週以下	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	1回/週くらい	1回/週以下	利用しない	
家製の味噌汁は外食と比べていかがですか？	多い	同じ		少ない	
食事の量は多いと思いますか？	人より多い		普通	人より少ない	
月 日()をつけた個数		0	1	2	3
月 日()をつけた個数		0	1	2	3

今日の血圧を記入しましょう

月 日の血圧	/
月 日の血圧	/
月 日の血圧	/

みそ汁で塩分チェック

選んだみそ汁は

○で囲っている部分は
ワードで作成しているので、
教室の内容に合わせて変更可能

塩分チェックシート

名前 _____

月 日()は黒丸、 月 日()は赤丸をつけ
最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？ 	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？ 	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
月 日に○をつけた個数	個	個	個	個	
月 日に○をつけた個数	個	個	個	個	

今日の血圧を記入しましょう

月 日の血圧	/
月 日の血圧	/
月 日の血圧	/

みそ汁で塩分チェック

選んだみそ汁は 

C. みそ汁で味覚チェック (所要時間 15分)

ねらい	自分の普段飲んでいるみそ汁の塩分量がどの程度の濃度かを知り、日々の味覚を見直すきっかけをつくる。
準備物	紙コップ (人数分×5個)・ペン (人数分) 出汁入り味噌 ホワイトボード
事前準備	0.6%、0.8%、1.0%、1.2%、1.4%の5種の濃度の違うみそ汁 (具なし) 0.6% お湯 952g に 48g の味噌 / 0.8% お湯 935g に 65g の味噌 1.0% お湯 920g に 80g の味噌 / 1.2% お湯 902g に 98g の味噌 1.4% お湯 888g に 112g の味噌 ※100g あたり 12.4g の塩分濃度で計算。実際に使用する味噌の塩分濃度に応じて計算し直す。 濃度がわからないようにA～Eの記号をランダムに紙コップに書く。
内容	☆5種類の塩分濃度の違うみそ汁を飲んでみて塩分濃度が薄いと思うものから順番にならべてもらう。 ☆日頃飲んでいるみそ汁と同じくらいの濃さと思うみそ汁を1つ選んでもらう。 ※A～Eで普段のみそ汁に近いものを挙手してもらう。 ※A～Eの濃度を書いたホワイトボードを使って説明。 ※挙手してもらった内容についてコメント。 ☆1.0%が一般的に飲まれているみそ汁の濃度 ☆0.8%は奈良県や国の目標濃度、高血圧の人の目標濃度は0.6% ☆高血圧の人の目標濃度0.6%を目指すように促す。
進め方のポイント	▼提供の寸前にコップにわけ、熱い状態で飲んでもらえるように工夫する。 ▼ホワイトボードにアルファベットと濃度の低い順に答えを書いておき、解説の時に使う。 ▼5種類のみそ汁を用意するのが難しい市町村は、準備可能な数に減らして実施する。また「昆布やかつお節で出汁をとったみそ汁」と「市販の出汁入りのみそ汁」を用意し飲み比べをしてもらいどちらが美味しいか、普段の味に近いかを比べるなどのアレンジをして実施してもよい。

D-1. 塩のいいところ、悪いところ 塩の本当について知る
「高血圧と塩の関係について学ぶ」(所要時間 20 分)

ねらい	高血圧の起こるしくみ、高血圧と塩の関係性について知ることにより、減塩の必要性を理解し前向きに取り組んでもらう。
準備物	パワーポイント上映用機材 (パソコン、プロジェクター、スクリーン等) パワーポイントテキスト① 塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「高血圧と塩の関係について学ぶ」 (別添CD-R ①高血圧と塩の関係について学ぶ)
内容	☆パワーポイントに合わせてテキストを使って説明する。 <ul style="list-style-type: none"> ・高血圧がどうして起こるのか ・塩分の過剰摂取と高血圧の関係について ・高血圧から引き起こる可能性のある合併症 ・目標食塩摂取量について ・加工品に含まれる食塩摂取量について
進め方のポイント	▼クイズになっている部分は参加者を巻き込み、楽しみながら学べるように進める。

D-2. 6g の塩、1g の塩を知る（所要時間 10 分）

ねらい	実際に目標食塩摂取量を知ることで、思ったよりも塩分を摂っている事を認識してもらおう。また 1g の塩が自分の何つまみになるかを知り調理の際に役立ててもらおう。
準備物	塩、お皿、スケール
事前準備	20~30g の塩を盛ったお皿、お皿×2 枚、スケールを各テーブルにセット
内容	☆実際に 6g の塩がどのくらいなのか計ってみる。 ☆お皿に入っている塩から、6g とする分量を空いているお皿に移して計ってみる。続いて 1g が自分の指で何つまみか計ってみる。料理をするときなどの目安に役立ててもらおう。 ☆6g の塩を計ってみて多く感じた人も多いかもしれないが、調味料やレトルト食品、加工食品などに含まれている目に見えない塩を気づかないうちに摂取していることを、イラストや具体的な数字を見て知ってもらおう。
進め方のポイント	▼メニュー D - 1 「高血圧と塩の関係について学ぶ」の中で実施する。 ▼教室中に実施が難しい場合は、家で各自やってみるように促す。

パワーポイントテキスト①

塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る「高血圧と塩の関係について学ぶ」

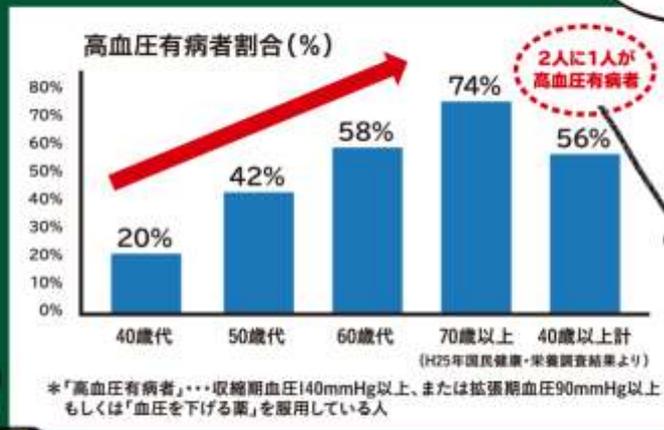


指導者用テキスト

- ▼高血圧になると「塩を減らしましょう」や「減塩しましょう」と言われることが多いと思いますが、どうして減塩しないといけないかご存知ですか？
- ▼今日は減塩修行中のげんえもんと一緒に、高血圧の人、高血圧が気になる人のための減塩についてシーソルト博士から楽しく学んでいきましょう。

年齢とともに増加する高血圧

高血圧は国民病とも
言われてるソルト



▼国民健康・栄養調査の結果によると高血圧有病者は年齢を追うごとに増えて
ています。70歳以上になると74%の方が高血圧であると言われてています。

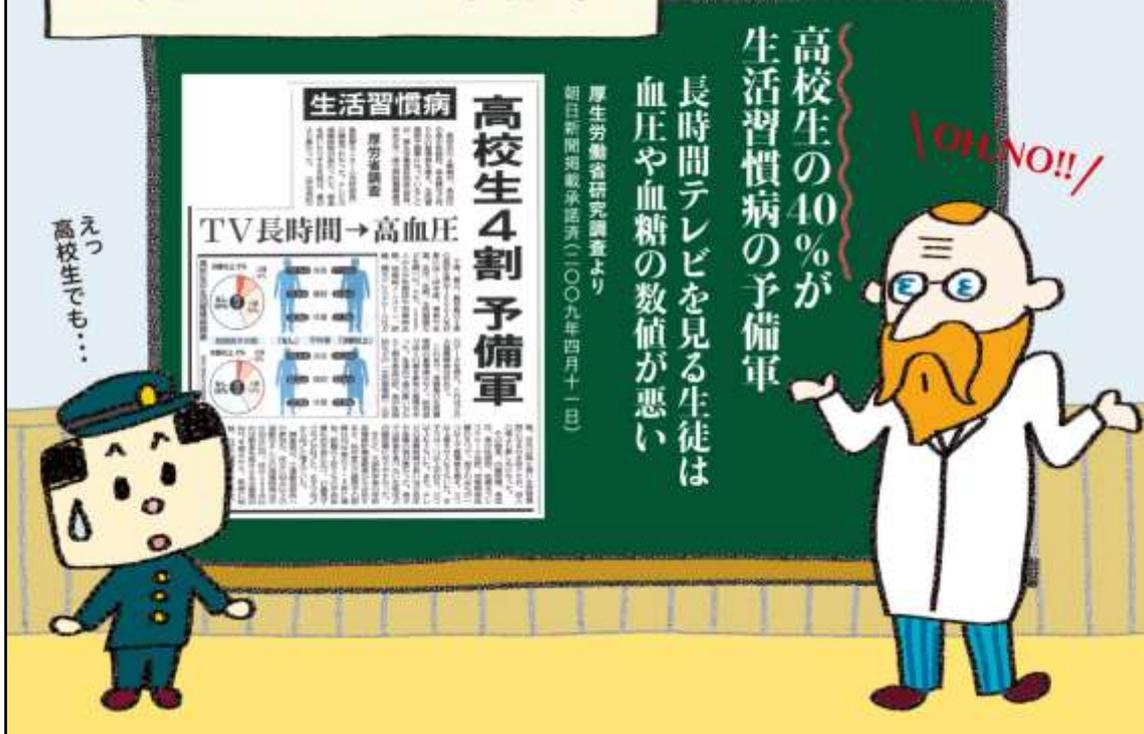
▼また40歳代以上で見ても56%、2人に1人が高血圧という結果が出て
おり、国民病とも言われています。

<参考資料>※高血圧治療ガイドライン2014(日本高血圧学会)

高血圧の分類 成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正 至適血圧	< 120	かつ < 80
常 正常血圧	120-129	かつ/または 80-84
域 正常高値血圧	130-139	かつ/または 85-89
血 Ⅰ 度高血圧	140-159	かつ/または 90-99
圧 Ⅱ 度高血圧	160-179	かつ/または 100-109
Ⅲ 度高血圧	≥ 180	かつ/または ≥ 110
(孤立性) 収縮期高血圧	≥ 140	かつ < 90

若年層にも広がる生活習慣病



- ▼2006年度年から2008年度にかけて、千葉県、富山県、鹿児島県の3県において、1500人の高校生の男女を対象に身長や体重、血圧、血液、生活習慣などを調べるという大規模な調査が厚生労働省研究班によって行われました。
- ▼その結果、高齢者だけでなく高校生の40%が高血圧、高中性脂肪、高血糖などの生活習慣病の予備軍であることがわかりました。
- ▼また長時間テレビを見る生徒は血圧や血糖の数値が悪いという結果も出ています。
同じ姿勢で座りっぱなしや運動不足も原因の1つとして考えられます。



▼知らず知らずになっている高血圧、
 要因には運動不足、肥満、ストレス、老化など様々な要因があるとされています。

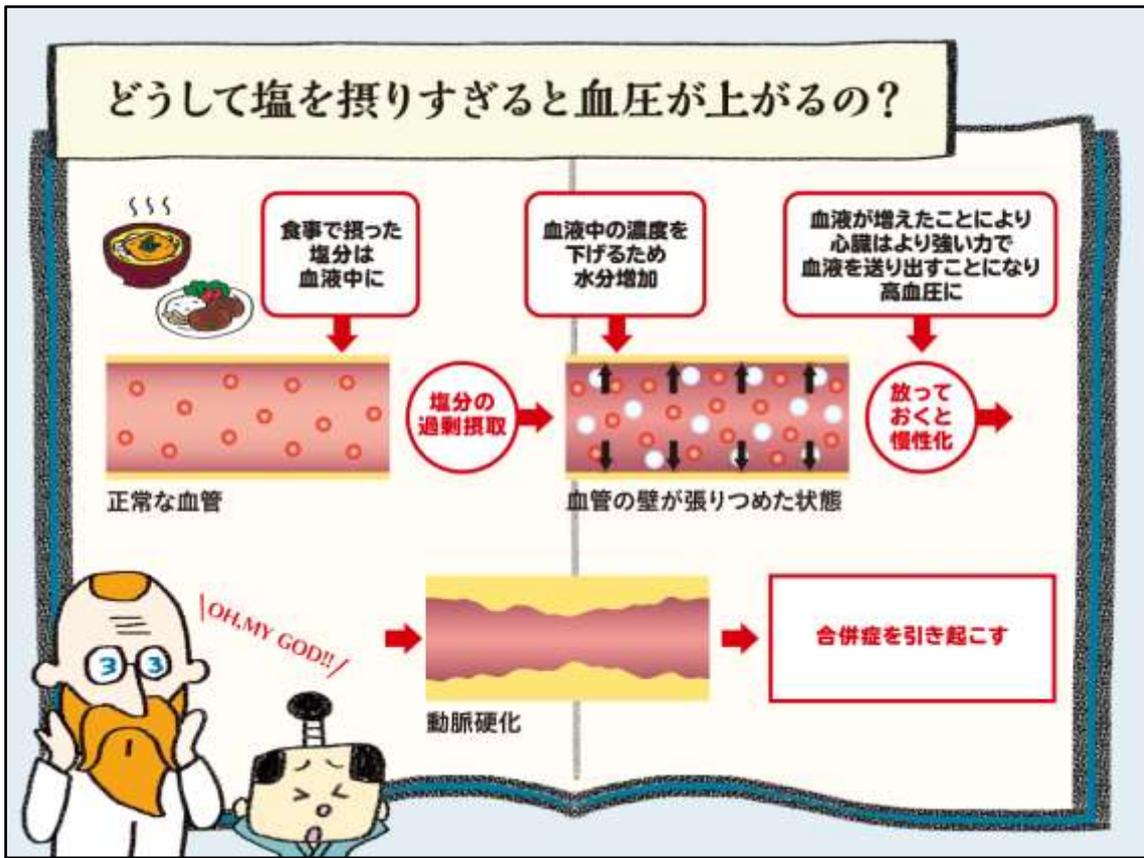
▼その要因のひとつとして塩の摂り過ぎがあげられています。
 その塩も動物の体にとって生理的に不可欠なもので 50%は細胞の外側の体液(細胞外液)に、40%は骨に、残りの約 10%は細胞の内側の体液(細胞内液)に存在しています。細胞外液とは、血液やリンパ液、胃液などの消化液などのことを指します。

その塩の働きとして、

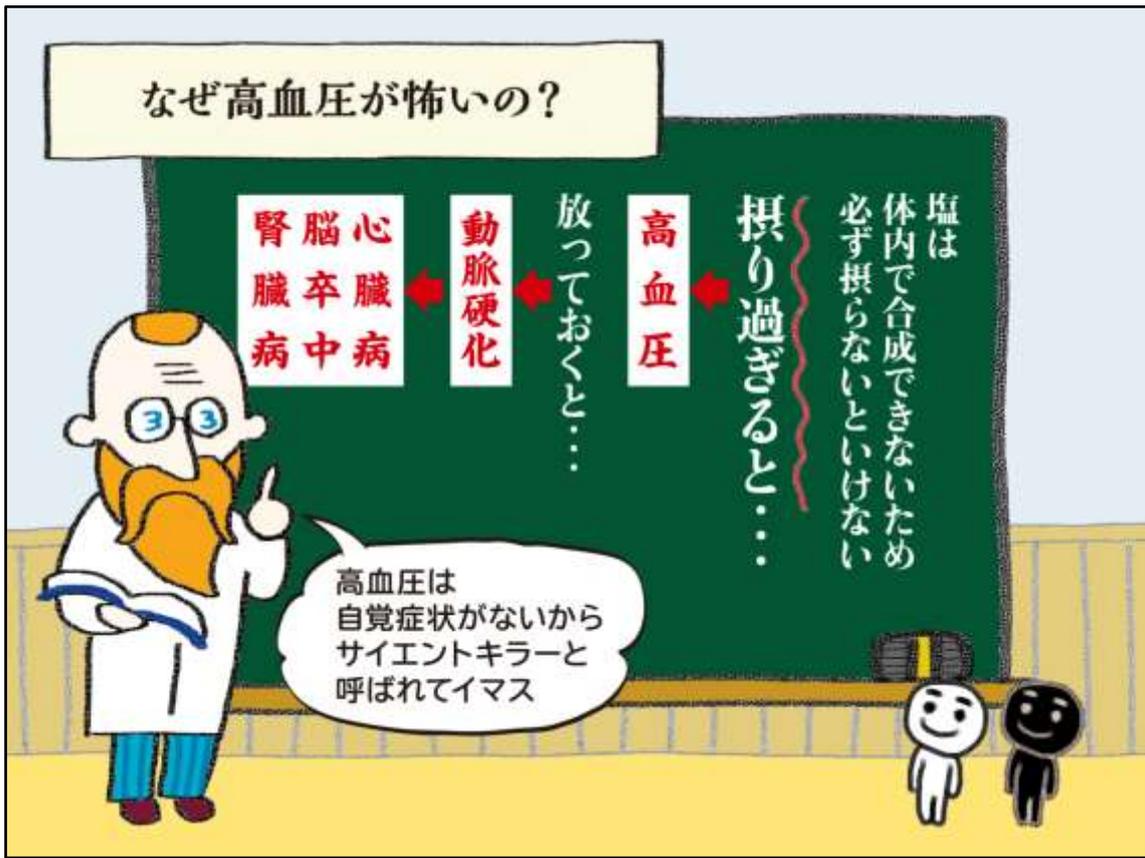
- ・体液の塩分濃度を調整
- ・体液の pH 値の調整
- ・他の栄養素の消化・吸収のサポート
- ・筋肉の動きと神経伝達をサポート

塩は体内で合成できないため適度に摂る必要があります。

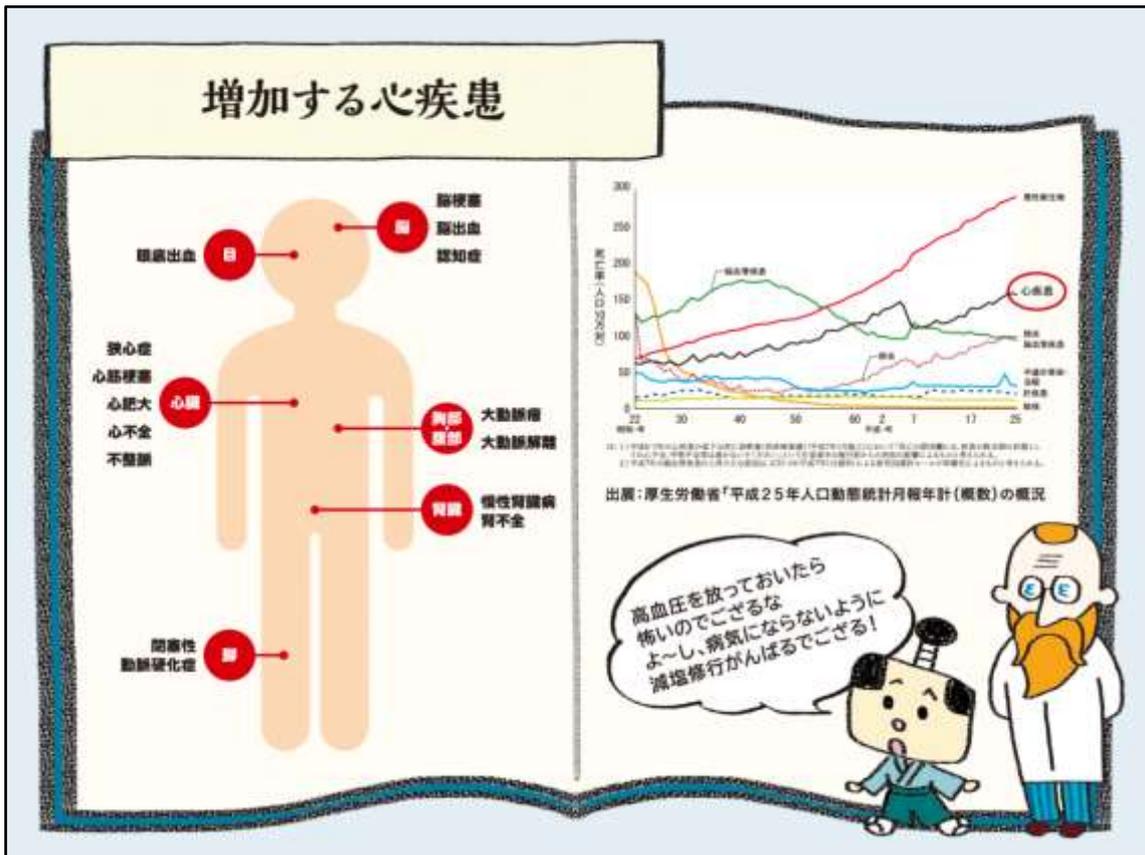
次は、逆に塩を摂りすぎるとどうして血圧が上がるかを学びましょう。



- ▼ 食事で摂取した塩は体内で塩素とナトリウムに分かれます。
塩を過剰に摂取してしまうと血液中のナトリウム量が増加します。
- ▼ 血中のナトリウム量が増加すると、その濃度を薄めようとして体内にある水分が血管に移行し血中のナトリウム濃度を下げてくれます。皆さんも経験があると思いますが塩分を摂りすぎたあとに喉が乾くのはそのためです。
- ▼ 血管に水分が移行し増加した血液を体内に循環させるために心臓はより強い力で血液を送り出すことになり、血圧を上げてしまうこととなります。
- ▼ また血液量が増えたことで血管に圧がかかり血管の壁が張り詰めた状態になり、弾力性がなくなり、放っておくと血管が、高い圧に負けまいとして壁が厚くなります。
高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入りこんで、それにコレステロールが加わるなどして動脈硬化になります。



- ▼高血圧自体は病気ではなく症状です。
高血圧になっていても自覚症状がないためサイレントキラーと呼ばれていて、気づいたときには動脈硬化になっていることもあります。
- ▼動脈硬化が進行すると合併症を引き起こすことがあり、心臓病や脳卒中など命に関わる場合もあります。



▼合併症には例えば

脳：脳梗塞(のうこうそく)／脳出血(のうしゅっけつ)
認知症(にんちしょう)

胸部・腹部：大動脈瘤(だいどうみゃくりゅう)
大動脈解離(だいどうみゃくかいり)

目：眼底出血(がんでいしゅっけつ)

腎臓：慢性腎臓病(まんせいじんぞうびょう)／腎不全(じんふぜん)

心臓：狭心症(きょうしんしょう)／心筋梗塞(しんきんこうそく)
心肥大(しんひだい)／心不全(しんふぜん)／不整脈(ふせいみやく)

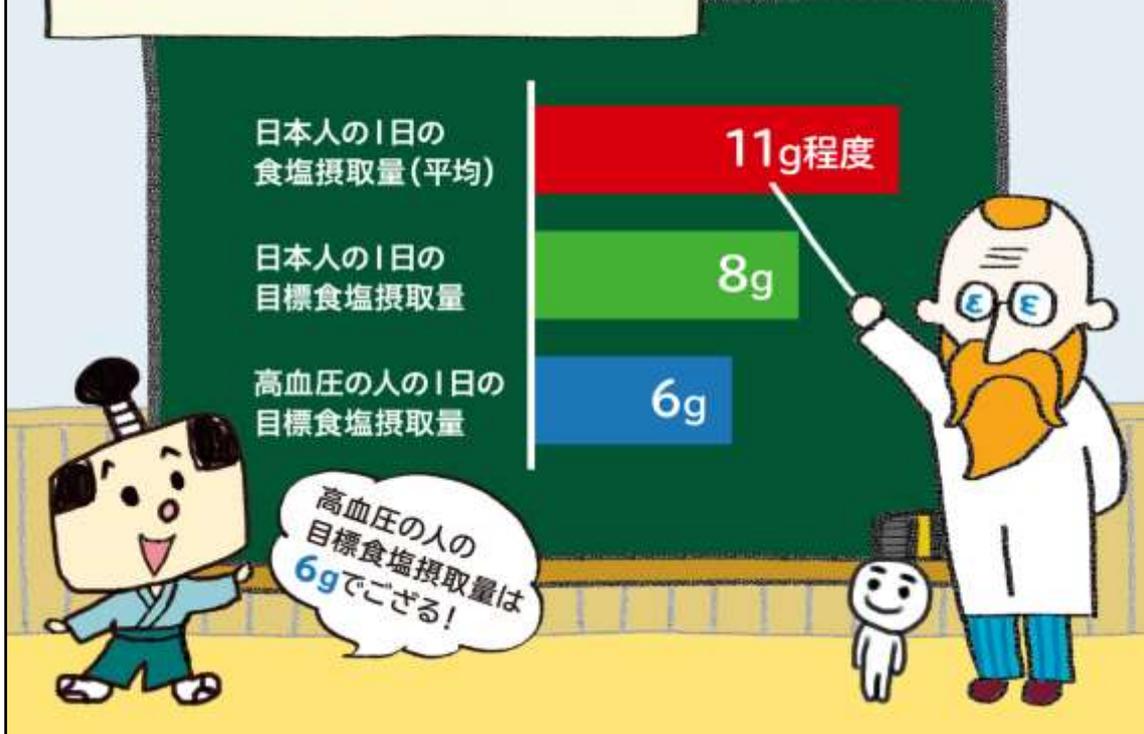
脚：閉塞性動脈硬化症(へいそくせいどうみゃくこうかしょう)
などがあります。

▼厚生労働省の調査で死亡の原因は、悪性新生物(がん)について、心疾患が2位と多く年々増加しています。

※主な死因別に見た死亡率順位

1位：がん 2位：心疾患 3位：肺炎 4位：脳血管疾患

塩はどのくらい摂ってもいいの？



▼塩と高血圧の関係や、また高血圧は自覚症状がないまま動脈硬化になって合併症を起こす可能性があることは分かりましたね。では実際に塩はどのくらい摂取してもいいのでしょうか？

▼健康な人の目標食塩摂取量は1日8g、これは奈良県や国が定めた目標です。
でも日本人は実際には1日平均11g程度摂取していると言われています。

▼では高血圧の人、予備軍の人はどうでしょうか？
実は高血圧学会では1日6gが目標食塩摂取量ですので、今日ご参加いただいているみなさんは1日6gを目指していただきたいと思います。

<参考資料>

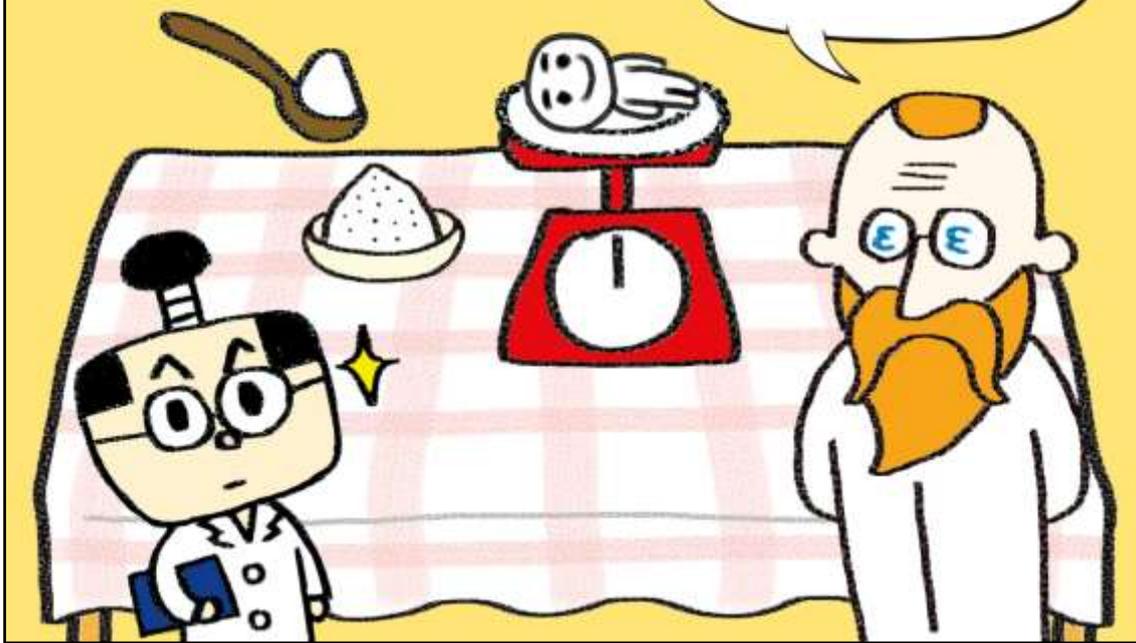
※平成25年国民健康・栄養調査

食塩摂取量 男性11.1g 女性9.4g

※高血圧の人の目標食塩摂取量 食塩6g未満(日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン)

6gの塩、1gの塩を知る

一日の食塩量を
実際に量ってみるソルト



▼ではここで実際に6gの塩がどのくらいか計ってみましょう。

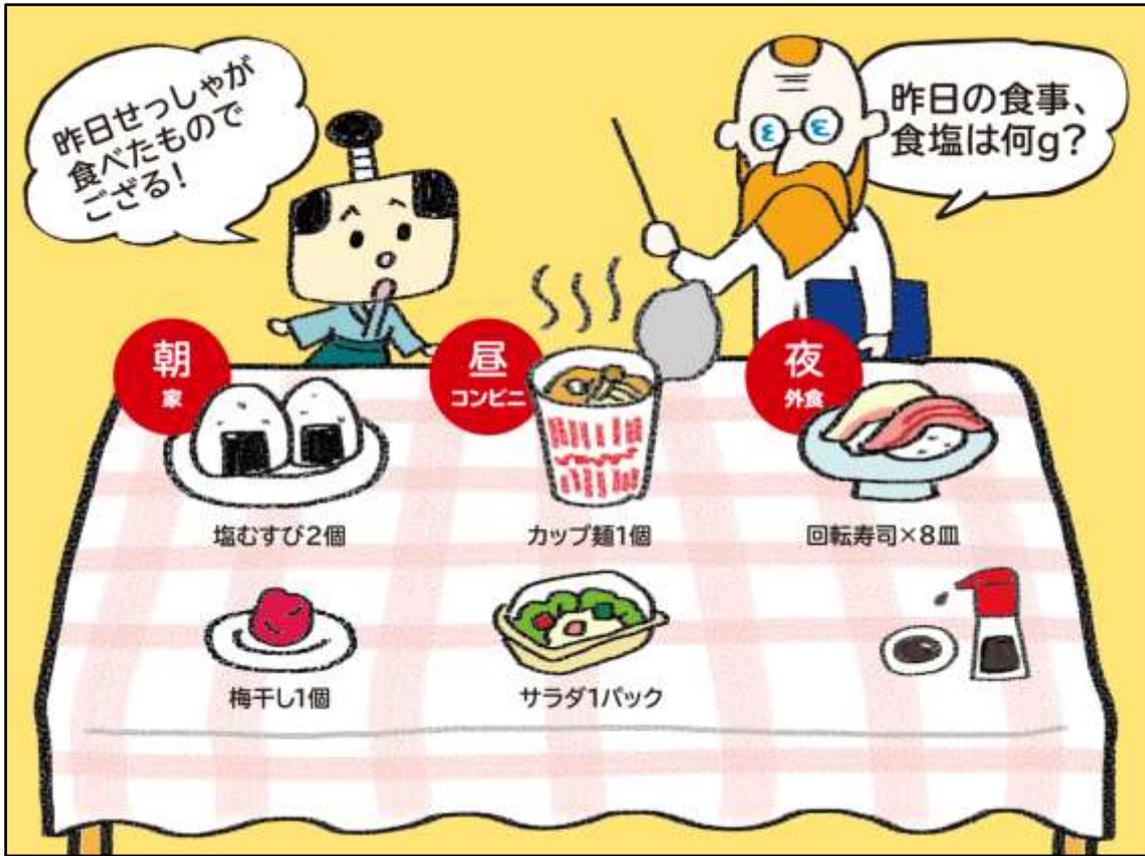
お皿に入っている塩から、6gと思う分量を空いているお皿に移して計ってみてください。

続いて1gが自分の指で何つまみか計ってみましょう。

料理をするときなどの目安にしてください。

▼6gの塩を計ってみてこんなに撮ってないから安心、またこんなに撮ってもいいの？と思った方もいるかもしれませんが、実は目に見えないところで知らず知らずのうちに意外と塩を摂取しています。

では次は知らずに摂取している見えない塩について学びましょう。



▼これはある日のげんえもんの朝・昼・夜の食事です。

げんえもんはこの日1日で何gの塩分を摂ったと思いますか？

皆さんも一緒に考えてみてください。

※少し時間をとって参加者に答えを聞いてみる。

<参考資料>

間食に含まれる食塩量

チーズバーガー	2.2 g
ポップコーン1袋	1.2 g
フライドポテト (Sサイズ100g)	1.0 g
ポテトチップス1袋	0.6 g
柿の種ピーナッツ入り1袋	0.4 g
みたらしだんご1本	0.4 g
豆大福	0.4 g
シュークリーム	0.2 g
プリン	0.1 g

(※参考：女子栄養大学出版部 塩分早わかり)



▼実はげんえもんは1日で15gも摂っていました。みなさんの目標は・・・6gでしたね。
 げんえもんの昨日の食事では9gも多く摂取しています。皆さんもよく食べるものが多いと思います。
 知らず知らずのうちに意外と精製塩を摂っているのですが、ちょっとした工夫で塩分摂取量を減らすことができます。
 どうすれば減らすことができるか、皆さんも一緒に考えてみてください。

※少し時間をとって参加者に答えを聞いてみる

<参考資料>

各食材に含まれる食塩量

・にぎり寿司 16カン

寿司ネタに1.6g 寿司飯に1.6g

・つけ醤油

寿司飯側につける(多め) 2.7g

ネタ側につける(多め) 1.4g

※しょう油小袋 0.7g/魚容器のしょう油 0.4g/しょうがの甘酢漬け小袋 0.1g



▼まずは朝ごはんの塩むすび、

塩をつけずに味付けのりだけにすると-0.9g
梅干しを白菜の塩漬けにかえると-1.4g

▼次はお昼ご飯

カップラーメンの汁を全部残すと-3.1g
サラダはドレッシングを少なめにすると-0.3g
順調に減塩できていますね。

▼最後に夜ご飯

回転寿司、しょうゆを少なめにしたら-1.3g
合計すると-7g、1日の摂取量はちょっとした工夫で8gになりました。
ぜひ皆さんも日々の中で実践してみてください。

▼皆さんの目標の6gまではさらに2g減らさないといけません。

普段から減塩を心がけましょう。

<参考資料>

各食材に含まれる食塩量

- ・ノンオイル和風ドレッシング
(大さじ1) 1.0g
- ・ノンオイル和風ドレッシング
(小さじ2) 0.7g
- ・フレンチドレッシング
(大さじ1) 0.5g

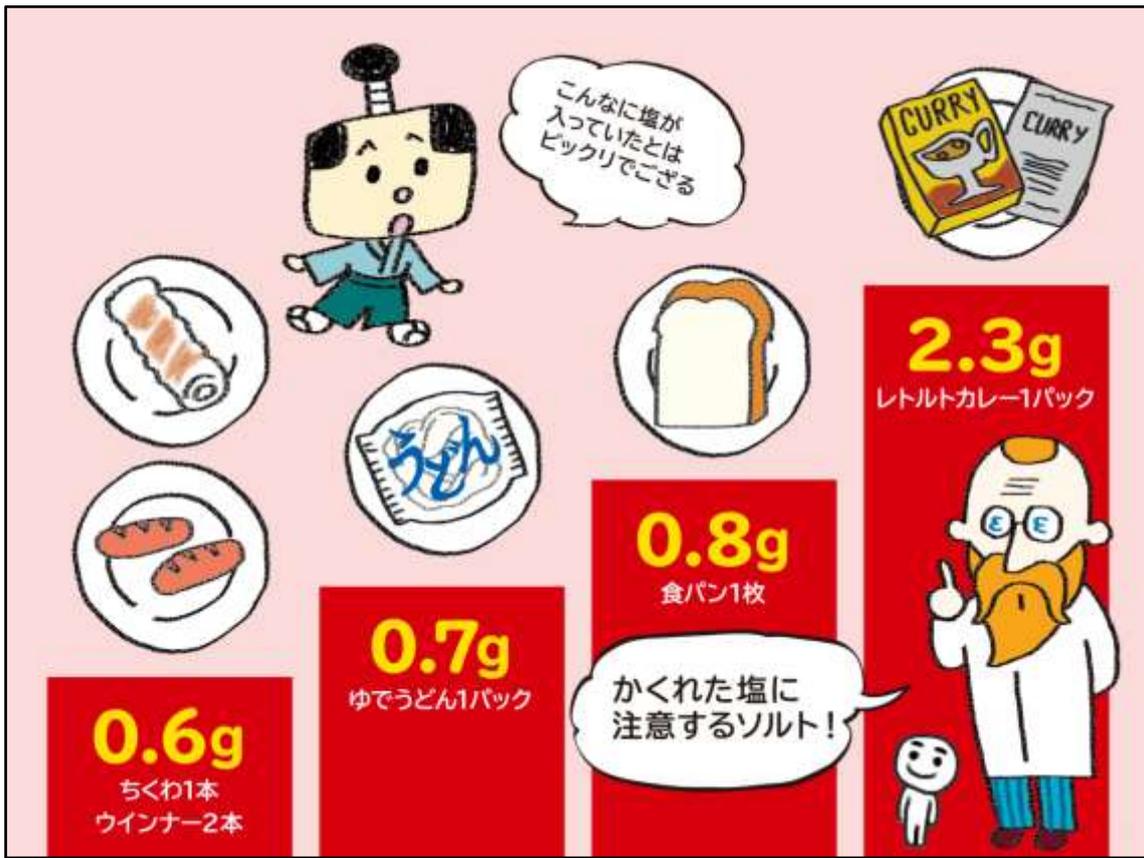


▼次は加工食品です。

ここにはげんえもんの大好きな塩分がたくさん含まれている加工食品が並んでいます。

皆さんも塩分が少ないと思う順番に並べ変えてみてください。

できましたか？では塩分が少ないと思う順番に並べ替えてみますね。



▼・ちくわ1本とウィンナー2本は0.6g

- ・うどん0.7g
- ・食パン1枚（6枚切り）0.8g
- ・レトルトカレー2.3g

普段から食べているものにも思った以上にたくさん塩分が含まれていて、気づかないうちに摂取しています。

ちくわやウィンナーはメインの料理にはならないので、メニューのバランスを考えないと気付けば塩分量が高くなっていることもあるかもしれません。

加工食品や外食から、調味料からなど意外なところで塩分を摂取していることがわかりましたね。日々の生活の中で意識してみましょう。

<参考資料>

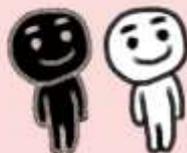
ナトリウム量を食塩量に換算する方法

食品の包装などにナトリウム表記されているときは食塩相当量に換算できる。

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

※スライドはgごとに4枚になっているので順番に進めていく。

ラーメンの汁を全部飲んだときの食塩量はどれくらい？



麺の食塩量は0.3g(汁200cc)



小さじ一杯=6g



0.3g+1.6g



0.3g+2.7g



0.3g+3.2g



0.3g+4.7g

▼さっきのげんえもんのお昼ごはんにもありましたが、カップ麺などの麺類の汁を残すと減塩になると習いましたが、一体どのくらい減塩できるのでしょうか？

▼ラーメンの汁を全部飲んだ人は約 5.0g の塩分

汁を全部残した場合は 1.9g の塩分 汁を全部飲んだ人に比べて全部残した人は 3.1g の減塩となります。

▼でもいきなり全部汁を残すのは・・・

少しは飲みたいなという人も多いと思います。その場合は、汁を 1/2 にするだけで 3.5g (全部飲んだ時より 1.5g の減塩)

汁を 1/3 にすると 3.0g (全部飲んだ時より 2.0g の減塩)

少しずつでもいいので、汁を飲まない習慣をつけましょう。

E-1. 塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る
「塩について学ぶ」(所要時間 30分)

ねらい	塩のことを学ぶことで、食塩摂取量を減らす以外に質を上げることの大切さに気づいてもらう。
-----	---

準備物	パワーポイント上映用機材 (パソコン、プロジェクター、スクリーン等) パワーポイントテキスト② 塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る「塩について学ぶ」 (別添CD-R ②塩について学ぶ)
-----	---

内容	☆パワーポイントに合わせてテキストを使って説明する。 塩にもたくさんの種類があり、産地や製法によって味や成分が違うことを知り、質のいい塩を摂取することの大切さを学ぶ。
----	--

進め方のポイント	▼参加者に普段から使っている塩について質問したり、塩への興味や関心について聞き出しながら進めていく。
----------	--

E-2. いろんな種類の塩を比べる (所要時間 10分)

ねらい	塩にも色々な種類があることを実際に見ることで、塩の質に興味を持つきっかけをつくる。
-----	---

準備物	精製塩、再生加工塩、自然海塩 1種類以上、お皿 いろいろな塩を盛ったお皿をテーブルの数分用意する。
-----	--

内容	☆各テーブルにいろいろな種類の塩を用意する。 ☆見た目、触った感じ、色などで違いがあり、含まれるミネラル成分によって味も違うので触ったり、舐めたりしてもらう。舐めすぎないように注意を促す。
----	---

進め方のポイント	▼なるべくたくさんの種類の塩を用意できるといいが、難しい場合は精製塩、再生加工塩、自然海塩の3種でも可能。 ▼自然海塩には様々な種類があるので、地域のスーパーで販売しているものなどを紹介できるとよい。
----------	---

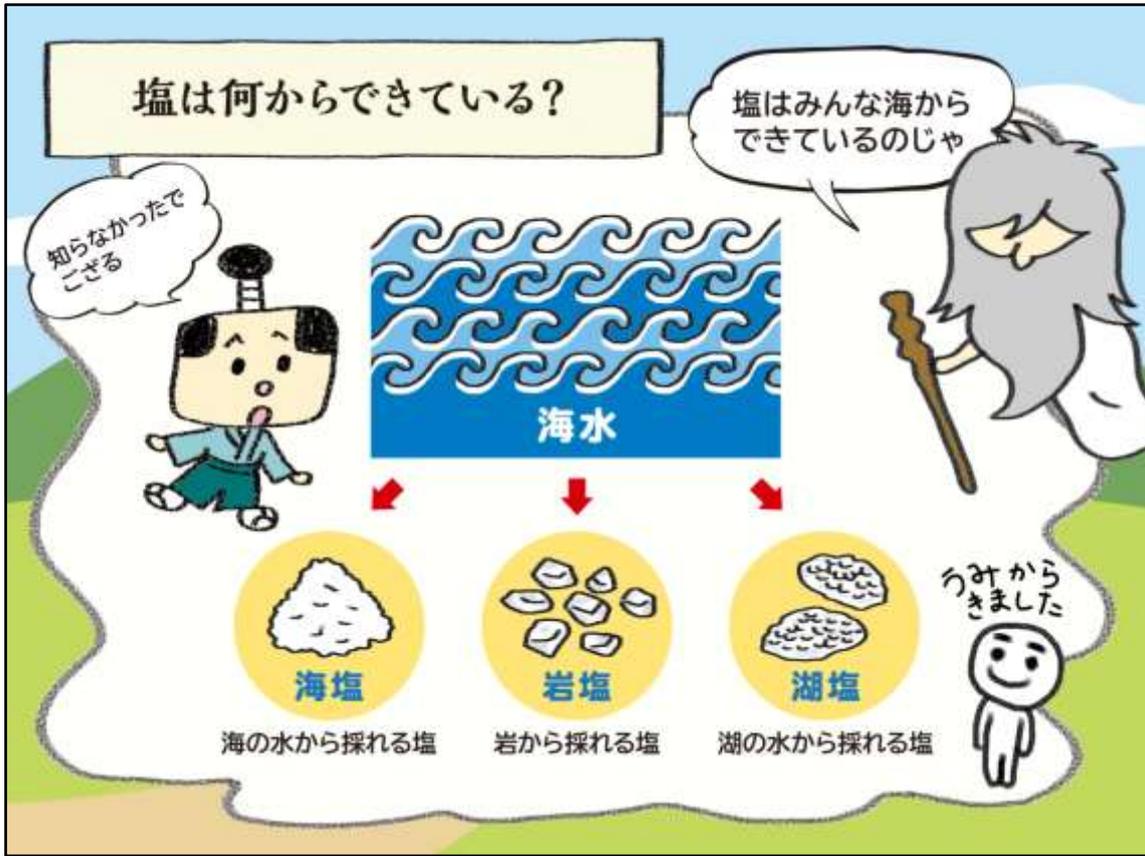
パワーポイントテキスト②

塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る 「塩について学ぶ」



指導者用テキスト

▼塩の摂り過ぎは高血圧の原因のひとつとされています。
ただ塩と言っても製法、産地、味など様々な種類があることをご存知ですか？
今日はその塩について詳しく学んでみましょう。



▼塩には

海の水から採れる海水塩

岩から採れる岩塩

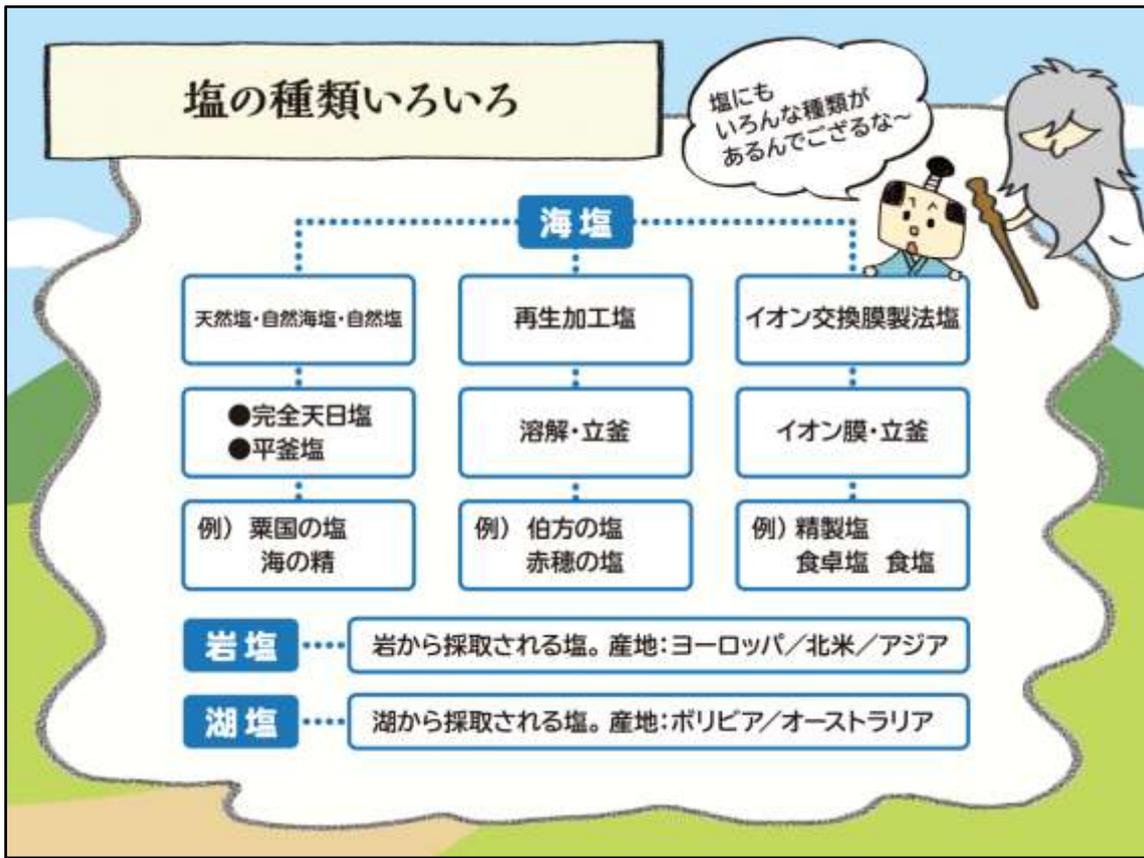
湖の水から採れる湖塩

大きく3種類がありますが、実はどれも海の水からできています。

塩は海の恵みです。

海のない所では危険を冒して岩塩のトンネルを削って塩を採取していました。

その理由として、生体に必須なミネラル成分の供給源として、塩は人間の体には必要不可欠で大切なものなのです。



- ▼日本で作られている塩は
自然海塩／再生加工塩／イオン交換精製塩の大きく3つに分けることができます。
- ▼自然海塩・天然塩・自然塩呼び方はいろいろですが、ミネラルが残った自然の海水に近い成分で、太陽と風の力で作る完全天日塩と、低温でじっくり火を入れて作る平釜どちらも昔ながらの方法で作られています。
低温で作るとミネラルが壊されず、まろやかな塩味になります。
- ▼再生加工塩はメキシコやオーストラリアから天日塩を輸入し溶解したものに、にがりなどを添加した再生塩のことです。
- ▼イオン交換膜製法塩は電気分解で海水から塩化ナトリウム99.5%以上にした塩のことです。
- ▼海外で採取される種類として「岩塩」と「湖塩」があげられます。
- ▼岩塩は、ヨーロッパや北米、アジアなどで採取され、地殻変動で海水が陸に閉じ込められ、長い年月をかけて結晶したもので、いわば、数億～数千年前の“海の化石”を塩にしたものです。
- ▼湖塩は、ポリビアやチュニジアなどの海湖で採取される塩のことです。

精製塩とは

日本では1971年から1977年まで塩の自由な製造・輸入・販売が禁止されていて、流通していたほとんどが天日塩をイオン交換樹脂膜電気透析法(イオン交換膜法)により化学的に作られた精製塩だったのじゃ。

精製塩は人間にとって必須なミネラル分(カリウム、カルシウム、マグネシウム等)がほとんど取り除かれた塩化ナトリウム(NaCl)が99.5%以上の塩のことを言うのじゃよ。

- ▼日本では1971年から1997年まで塩の自由な製造・輸入・販売が禁止されていて、流通されていたのは殆どが天日塩をイオン交換樹脂膜電気透析法(イオン交換膜法)により化学的に作られた精製塩でした。
- ▼精製塩には本来当然入っているべき人間にとって必須なミネラル分(カリウム、カルシウム、マグネシウム等)が殆ど取り除かれた塩化ナトリウム(NaCl)が99.5%以上の塩のことを言います。

意外と食べてる精製塩 ~加工品編~

家庭で食べている加工食品の中に
精製塩はたくさん含まれているんじゃない



- ▼日頃から塩分は控えているから大丈夫と思っている方も、家で意外と精製塩の入った食品を食べていることが多いです。
- ▼ここに挙げられている加工食品は塩分量が多いものです。よく家で食べられているものも多いと思います。
- ▼先ほど計った6gの塩を見てこんなに摂取していないからと安心された方もいらっしゃると思いますが、例えば薄切りロースハム2枚で0.8g、たらこ1/2腹で2.3g、塩鮭では3.8g・・・と知らない間に塩分を摂取しているのです。食事の中での食塩量をよく考えてください。



▼外食やテイクアウトのお弁当、インスタント食品、お菓子などに使われている塩は基本的には精製塩を使っていることが多く、味がしっかりしていて美味しく感じる分、食塩量も高いものが多いです。

▼例えば牛丼は5.3g、きつねうどんは汁まで全部飲んだら6.6g、ラーメンは7.1g。

高血圧の人の目標が6gなので、それだけで目標値に近かったり、オーバーするものもあります

1日の食塩量を考えながら食事をとることが大切です。

※みそ汁は3人前、エビピラフ1袋は2人前、唐揚げは1袋300gの食塩相当量を表示

天然塩にはミネラルがいっぱい

天然塩に含まれている
ミネラル数は88種類！
含まれるミネラルバランスの違いで
旨味や味が変わってくるのじゃ

私たちミネラルは、人間の体には欠かせない栄養素で、「タンパク質」「脂質」「糖質」「ビタミン」に並ぶ五大栄養素の一つなのよ。それぞれ異なった働きを持っていて、骨や細胞などの材料になったり、筋肉や神経、ホルモンの働きを調節するなど、生きていく上で必要な生理作用に関わっているのよ。

僕たちにはたくさんの兄弟姉妹がいるんだ！
体にはなくてはならない、
栄養素なんだよ

ミネラル一家



▼ミネラルとは、簡単にいえば岩や土に含まれる無機質成分のことで、塩には88種類のミネラルが含まれています。

▼私たちミネラルは、人間の体には欠かせない元素で、「タンパク質」「脂質」「糖質」「ビタミン」に並ぶ五大栄養素の一つなのです。ミネラルはそれぞれ異なった働きをもっていて、骨や細胞などの材料になったり、筋肉や神経、ホルモンの働きを調節するなど、生きていく上で必要なあらゆる生理作用に関わっています。ミネラルは成長段階や性別などによって必要な量や種類が異なり、多すぎても少なすぎてもよくありません。そのため、主に腎臓で余分な量を排泄したり補ったりして、バランスを保っています。

塩の見分け方

精製塩	再生加工塩	自然海塩
塩化ナトリウム…99.5%	栄養成分(100gあたり) 熱量…0kcal たんぱく質…0g 脂質…0g 炭水化物…0g ナトリウム…37.5g マグネシウム…100g-200mg カルシウム…50-200mg カリウム…50mg 塩化ナトリウム…95.2g	栄養成分(100gあたり) 熱量…0kcal たんぱく質…0g 脂質…0g 炭水化物…0g ナトリウム…28.2g マグネシウム…1530mg カルシウム…550mg カリウム…560mg 鉄…62mg ヨウ素…0.45mg リン…0.05mg
製造方法 原材料名:海水(7%日本) 工程:イオン膜、立釜、乾燥	製造方法 原材料名:天日海塩(93%メキシコ またはオーストラリア)、 海水(7%日本) 工程:溶解、立釜	製造方法 原材料名:海水(沖縄県・東国島) 工程:天日、平釜

▼いろいろな種類の塩について学びましたが、実際に購入しようと思った時に、どのように見分ければよいか見てみましょう。

▼精製塩のポイントは成分が塩化ナトリウム 99.5%以上で工程がイオン膜、立釜の表記があることです。

- ・再生加工塩のポイントは原材料に海外（主にメキシコやオーストラリア）の天日海塩を使っていること、工程に溶解、立釜の表記があることです。
- ・自然海塩のポイントは原材料に日本の海水を使っている、工程に天日、平釜の表記があることです。

▼成分を比べると自然海塩が一番ミネラルが豊富です。

また自然海塩でも含まれている成分のバランスはいろいろです。今日習ったことを参考に袋の裏側を見て塩を選んでみましょう。



▼塩の過剰摂取は高血圧の要因の1つですので、塩を控える食生活を心がけてください。

▼塩分の量と同じくらい大切なのが、塩の質です。化学的な製法で作られた精製塩よりも、海の恵みのミネラルが入った自然海塩を選んでください。

▼目指して欲しいのは塩の量を減らして塩の質を上げることです。また自然海塩でも含まれている成分のバランスはいろいろです。今日習ったことを参考に袋の裏側を見て塩を選んでみましょう。



▼では実際にいろいろな種類の塩を比べてみましょう。

▼見たり、触ったりして質感、色、粒の大きさ、少しだけ食べてみて味の違いも感じてみましょう。

でも塩は食べ過ぎないでください。

F. 塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る
「適塩生活のアドバイス」(所要時間 20分)

ねらい	調理に簡単に取り入れることができる減塩のコツを学ぶことで、生活の中で減塩を実践してもらおう。
準備物	パワーポイント上映用機材 (パソコン、プロジェクター、スクリーン等) パワーポイントテキスト③ 塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「適塩生活のアドバイス」 (別添CD-R ③適塩生活のアドバイス)
内容	☆パワーポイントに合わせてテキストを使って説明する。 ・実際にどのようにすれば日々の食生活のなかで減塩できるかについてポイントを学ぶ。
進め方のポイント	▼キャラクターを使いながら楽しくわかりやすく説明する。

パワーポイントテキスト③

塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る「適塩生活のアドバイス」



指導者用テキスト

▼今日は自分にあった塩分量（適塩量）で、美味しく食生活を楽しむにはどのようにすればいいかを学びましょう。

適塩生活の三つのポイント



▼減塩しないといけないと思っていても具体的にどうすればいいの？と思っている人も多いと思います。

適塩＝自分にあった塩分量で楽しく美味しく減塩する3つの方法

- ① 塩味以外の味覚で美味しく薄味に
- ② 調味料の選び方、使い方を知る
- ③ 野菜や果物を食べる

では、順番に内容を見ていきましょう。

一、塩味以外の味覚で美味しく薄味に



- ▼まずは、1つ目、塩味以外の味覚で美味しく薄味にするポイントを学びます。ここでは塩味に変わるいろんな味覚を学びましょう。
- ▼美味しくしようと思ったらついつい塩分量が多くなって味が濃くなっていたことや物足りなくて塩をかけてしまう時などに、いろんな味覚からなるテキエンジャーのアドバイスが役立ちます。



▼皆さん、普段から出汁をとっていますか？

みそ汁やスープ、煮物などで出汁をとれば、その旨みやコクの美味しさで塩分を減らすことができます。

▼「昆布とかつお節」「昆布としいたけ」この組み合わせで出汁を取ると旨みの相乗効果でより美味しさを増すので覚えておきましょう。

さらに野菜をたっぷり入れると野菜からも旨みが出るので、より美味しくなり、塩を減らすことができます。

▼昆布などで出汁を取るとミネラルが豊富に含まれている上に、体への吸収率がとてもいいので一石二鳥です。

<参考資料>

うまみ成分を多く含む食材

こんぶ（グルタミン酸）／かつお節（イノシン酸）／干しいたけ（グアニル酸）

タマネギ、トマト、セロリなどの野菜



- ▼次は酸味、とても身近な食材、レモンなどの柑橘類や酢です。
あと少し塩分が欲しいなと思った時には、季節の柑橘類や酢をプラスしてみてください。
酸味で味に変化をつけると、塩分を増やさなくてもとっても美味しく食べることができます。
- ▼レモン以外にも、季節によってはゆずやかぼす、すだちなど季節のものを使って楽しみましょう。
またクエン酸を多く含むので、疲労回復効果も期待できます。

<参考資料>

さんみ成分を多く含む食材

レモン、ゆず、かぼす、すだち



- ▼次は辛味です。辛味を加えることも減塩にはとても効果的です。唐辛子や胡椒、カレー粉で風味付けすると、薄味でもとてもいいアクセントになり美味しく感じます。生姜や柚子胡椒なども上手に活用しましょう。
- ▼辛味は夏には発汗することで涼しさを感じることができ、また冬は体を温めますので年中使える強い味方です。

<参考資料>

からみ成分を多く含む食材

唐辛子、カレー粉、こしょう、香辛料



▼最後は香りです。

香りは味覚にとってとても重要な役割をします。

風邪をひいて味を感じない時は、鼻が詰まっているのが原因と言われるほど味と香りは関係が深いです。

▼ハーブや柑橘、みょうが、海苔、山菜、香味野菜など香りのある食材を使うことで嗅覚から美味しい香りのアクセントが加わり、薄味の料理でも美味しく楽しむことができます。

香りのものには季節のものも多いので、季節の香りを楽しんでください。

<参考資料>

香り成分を多く含む食材

ねぎ、しょうが、青じそ、みょうが、ハーブ、海苔、柑橘

二、調味料の選び方、使い方を知る

塩

おみそ

えんのすけ

選び方も大切!!
質の良い本物を
選ぶんだよ

味噌 には大さじ1杯あたり2.2g前後と、
たくさんの塩分が含まれています

- みそ汁は汁を減らすために野菜たっぷり具沢山にする
- みそ汁はかつお節や昆布などで出汁をとる
- みそ汁は一日一杯まで

醤油 には大さじ1杯あたり2.6g前後と、
たくさんの塩分が含まれています

- 醤油の代わりにポン酢やソースなどを使う
- 割り醤油(出汁で醤油を割る)を使う
- テーブルの上に醤油を置かない
- 醤油はかけずに小皿に取り、つけて食べる

[味噌]
原材料:
大豆・麦/米・麴・塩
のみのもの

[醤油]
原材料:
大豆・麴・塩
のみのもの

▼調味料の使い方、選び方も減塩の大切なポイントです。

▼味噌には大さじ1杯あたり2.2g前後とたくさんの塩分が含まれています。先程も出汁の話がありましたが、みそ汁を作るときは市販の出汁には塩分が含まれているので、昆布やかつお節などから出汁を取りましょう。また野菜たっぷり具沢山にして汁を減らすことも減塩に効果的です。さっきも出汁の話がありましたが、出汁を取ることは美味しく減塩するポイントですね。いろいろな工夫で減塩できますが、味噌は塩分量が高いのでみそ汁は1日1杯までにしましょう。

▼醤油は大さじ1杯あたり2.6g前後とたくさんの塩分が含まれています。醤油をできるだけ使わずに代わりにポン酢やソースなどを使ったり、テーブルの上に置くとついつい使ってしまうので、置かないようにしましょう。また出汁と醤油を1:1で割った「割り醤油」を使ったり、料理の上からかけずに小皿にとってつけて使うという使い方の工夫も減塩に効果的です。

▼また調味料の選び方も大切です。質の高いものを選ぶようにしましょう。原材料も添加物などの入っていないシンプルなものの方が素材の味を楽しむことができます。味噌なら大豆、麴、塩のみ、醤油なら大豆、麦、米、麴、塩のみというように原材料を意識して調味料を選んでみましょう。



▼調味料の中でも塩分量の少ないものもありますので、うまく使って美味しく減塩しましょう。

▼塩1gで比べると醤油小さじ1、米みそは大さじ1/2、
その他の調味料ではマヨネーズ(卵黄)大さじ3と小さじ2弱、トマトケチャップ大さじ2、濃厚ソース大さじ1、フレンチドレッシング大さじ2と小さじ1/2強
同じ塩分量でもこれだけ量が違います。

※食塩相当量1gあたり: マヨネーズ(卵黄)297kcal, トマトケチャップ 36kcal,
フレンチドレッシング 135kcal

▼塩分以外にもカロリーなどのこともあるので、なるべく薄味に慣れ素材の味を楽しめるようにしましょう。

<参考資料>

食塩相当量1gあたり

マヨネーズ(全卵) 大さじ4と小さじ2弱 / ウスターソース 小さじ2 / ポン酢 小さじ2

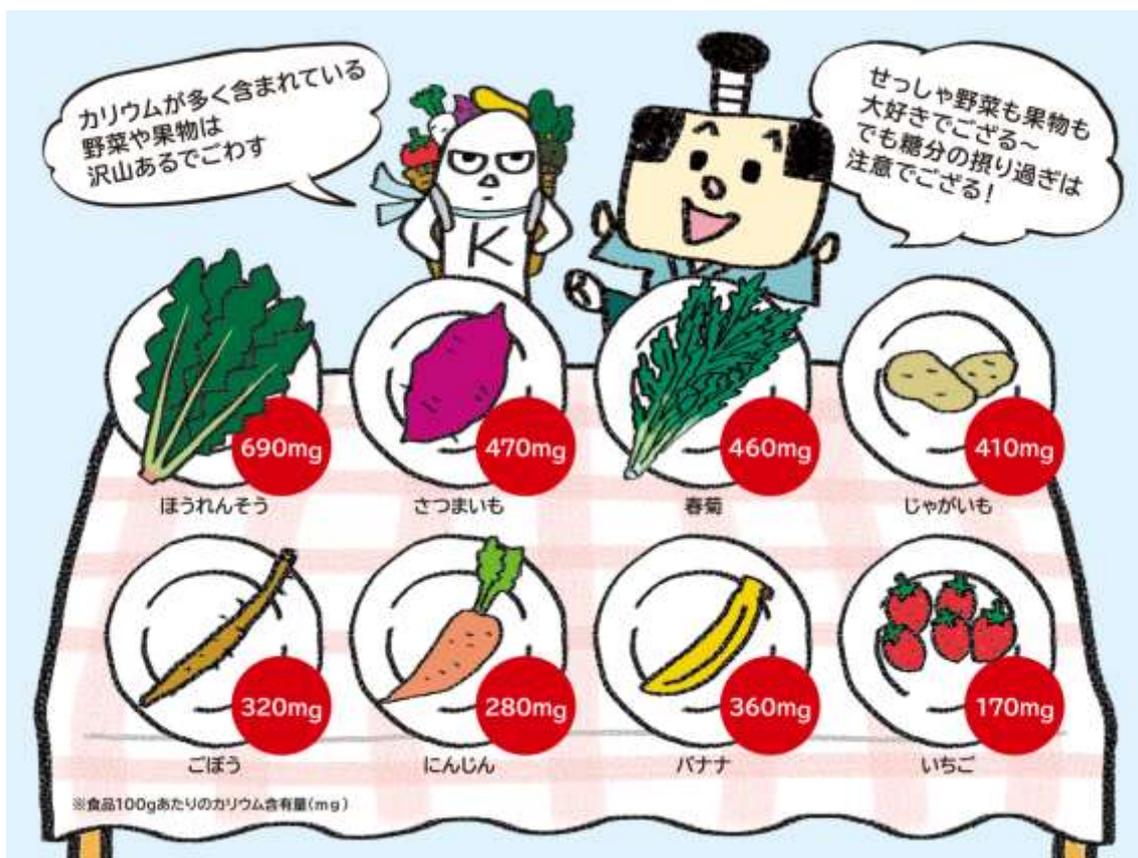


▼減塩にとって野菜や果物を摂取するには2つの目的があります。
 1つは野菜にはミネラルや栄養分などの旨みがたっぷりと入っています。
 野菜をたくさん使ってしっかり炒める、煮るなどして旨みをたっぷり引き出すことで塩を減らすことができます。

▼また野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を尿とともに排泄する効果があります。塩分の過剰摂取に気をつけながら体内の塩分を外に出す効果のあるカリウムをうまく使って減塩しましょう。またカリウムには末梢血管を広げ、上がった血圧を下げようとする働きもあります。
 例えばみそ汁の場合、野菜をたっぷりにしてしっかり旨みを引き出せば、味噌の量が減らせます。さらに具沢山だと汁の量を減らすことができ減塩につながります。

<参考資料>

カリウムにより余分な塩を排出するときに、体に負担がかかるので腎臓病や心臓病の人は注意。



▼カリウムが多く含まれる野菜や果物です。

日々の生活の中で少し意識をして取り入れると体内の塩分を排泄してくれますが、果物はカロリー、糖分が高いものも多いので、食べ過ぎには十分注意しましょう。

▼今日学んだ適塩生活のアドバイスを参考にしながら美味しく適塩生活を続けてください。

<参考資料>

カリウムの目標量（日本人の食事摂取基準 2015 年版）

15 歳以上 男子：3000mg 以上

女性：2600mg 以上

野菜の目標量：350 g / 日

G. 1週間の食生活チェック表と食生活チェック表の塩分目安表（1週間分）

ねらい	日々の生活の中で摂取している塩分量の多い加工食品や外食の頻度をチェックすることで、食生活を見直すきっかけをつくと共に継続してもらう。また後日食生活チェック表の塩分目安表を配布することで日常の中でどれだけ塩分を摂っているか気づいてもらう。
準備物	1週間の食生活チェック表 （別添CD-R 1週間の食生活チェック表） 食生活チェック表の塩分目安表 （別添CD-R 食生活チェック表の塩分目安表）
内容	☆1週間の食生活チェック表にある加工食品や外食をした場合に、1週間の食生活チェック表に「正」の字を記入してもらう。 ☆1週間後、食生活チェック表の塩分目安表を配布する。
進め方のポイント	▼同じ食品を1日または1回の食事で食べた場合は、その回数分チェックする。例）ぬか漬けを昼、夜に食べた場合は2回チェックする。 ▼食生活チェック表の塩分目安表は、冷蔵庫や目につくところに貼るようにし、生活の中で活用してもらうように呼びかける。

＜1週間の食生活チェック表＞

名前 _____

▼塩分の高い食品をどのくらい食べているかを知るために、該当する食品を食べた回数を正の字で記入してください。

カテゴリー	食品	記入例	/	/	/	/	/	/
汁物	味噌汁・野菜スープ、インスタント味噌汁、コンソープなど	下						
練り製品	かまぼこ・ちくわ・カニかまぼこ・さつまあげ・魚肉ソーセージなど	下						
漬物など	ぬか漬け・たくわん・キムチ・こんぶの佃煮・味付け海苔・塩昆布 梅干など	下						
魚、魚介加工品	塩さけ・魚の干物・いかの塩辛など	一						
肉加工品	生ハム・ハム・ベーコン・ウィンナー・サラミ・焼き豚など	下						
お菓子	せんべい・おかき・ポテトチップスなど							
インスタント食品 レトルト食品	レトルトカレー・レトルト中華丼・冷凍ピラフ・冷凍餃子・冷凍唐揚げ・ 冷凍コロケ・冷凍えびチリ・冷凍酢豚・冷凍お好み焼きなど	一						
麺類	うどん、ラーメン、焼きそば、そば、冷やし中華など	一						

▼外食や市販のお弁当を食べたら正の字を記入してください。

外食		下						
市販のお弁当		一						

目標：塩を減らすために1週間 _____ を頑張ります。

食生活チェック表の塩分目安表

*量や味つけ、使い方などに違いがあるので、数値は目安として考えてください

【汁物】

みそ汁	野菜スープ	インスタントみそ汁	コーンスープ	塩鮭 辛口	魚の干物	いかの塩辛	
							
1杯	1杯	1杯分 19g	1杯分 19.2g	1切れ 80g	1杯 130g	20g	
塩分1.5g	塩分0.7g	塩分2.2g	塩分1.1g	塩分3.8g	塩分1.4g	塩分1.4g	

【魚、魚介加工品】

【練り製品】

かまぼこ	ちくわ	カニかまぼこ	さつまあげ	魚肉ソーセージ			
							
1.5cm厚 2切れ	1本 30g	1本 15g	1枚 30g	1本 100g			
塩分0.6g	塩分0.6g	塩分0.3g	塩分0.6g	塩分2.1g			

【漬け物など】

ぬか漬け	たくあん	キムチ	昆布の佃煮	味付け海苔	塩昆布	梅干	
							
5切れ 30g	3切れ 30g	30g	10g	8枚 3.2g	5g	1個 9g	
塩分1.6g	塩分1.0g	塩分0.7g	塩分0.8g	塩分0.1g	塩分0.9g	塩分2.0g	

【肉加工品】

【レトルト食品】

生ハム	ハム	ベーコン	ウインナー	サラミ	焼豚	レトルトカレー	レトルト中華丼
							
1枚 15g	2mm厚 1枚	1枚 18g	2本 30g	5枚 30g	薄切り1枚 15g	1袋	1袋
塩分0.8g	塩分0.4g	塩分0.4g	塩分0.6g	塩分1.1g	塩分0.4g	塩分2.3g	塩分2.8g

【冷凍食品】

冷凍ピラフ	冷凍餃子	冷凍唐揚げ	冷凍コロッケ	冷凍エビチリ	冷凍酢豚	冷凍お好み焼き	
							
1/2袋 215g	1個 25g	100g	1個 27g	1袋 60g	1袋 175g	1枚 294g	
塩分2.2g	塩分0.2g	塩分1.3g	塩分0.2g	塩分1.4g	塩分3.1g	塩分4.4g	

【麺類】

【お菓子】

うどん	ラーメン	焼きそば	そば	冷やし中華	せんべい	おかき	ポテトチップス
							
1杯	1杯	1皿	1杯	1皿	1枚 23g	1枚 11g	1/3袋 20g
塩分6.6g	塩分7.1g	塩分3.4g	塩分5.0g	塩分5.6g	塩分0.5g	塩分0.1g	塩分0.2g

～外食や市販のお弁当はなるべく減らしましょう～

H. 簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ（所要時間 60 分）

ねらい	調理に簡単に取り入れることができる減塩のコツを学ぶことで、生活の中で減塩を実践してもらおう。
準備物	<p>醤油麴：醤油・麴・瓶</p> <p>塩レモン：塩・レモン・瓶</p> <p>昆布水：昆布・水・瓶</p> <p>醤油麴団子のスープ：ひき肉、醤油麴、生姜、酒、季節の野菜、昆布水</p> <p>白菜の蒸し煮 生姜と塩レモンのドレッシング：白菜、黒胡椒、生姜、塩レモン、オリーブオイル</p> <p>※前日までに材料の買い出しを終える。</p> <p>※試食調理用の昆布水を準備する。</p>
事前準備	<p>白菜の蒸し煮 しょうがと塩レモンのドレッシング、醤油麴団子のスープの試食用を講座が始まるまでにテキストに合わせて準備する。</p> <p>醤油麴団子のスープは温めたら出せる状態に準備、白菜の蒸し煮は温かい状態で提供できるように蒸し上がり時間を調整する。</p> <p>テキスト④「簡単で楽しい 減塩生活のコツを学ぶ」 （別添CD-R 簡単で楽しい 減塩生活のコツを学ぶ）</p>
内容	<p>☆減塩に役立つ手作り調味料、醤油麴・塩レモン・昆布水の作り方をテキストに沿ってレクチャーする。</p> <p>☆準備していた試食を提供する。</p> <p>☆それぞれの作り方をテキストに沿ってレクチャーする。</p>
進め方のポイント	<p>▼各市町村や施設の設備、人数によって多少スケジュールは異なるので、状況に応じて準備・進行する。</p> <p>▼しょう油麴、塩レモンについても減塩効果のある調味料として紹介をしているが、使いすぎると塩を摂りすぎることになるので注意を促す。</p>

テキスト④「簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ」

簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

しょう油麴、塩レモン、昆布出汁を使って簡単に美味しく減塩をしましょう！！
まずは調味料を手作りしてみましよう。

▼しょう油麴

<材料>

米麴	150g	} 同じ分量
しょう油	150g	



<作り方>

消毒済みの保存瓶またはタッパーなどに米麴としょう油をいれて混ぜる。
常温で翌日から1日1回混ぜて、1週間で完成。
※保存は冷蔵庫で6ヶ月程度

<しょう油麴のおすすめポイント>

1. 作り方も簡単で1週間でできる！

2. しょう油と麴のW発酵で減塩効果

しょう油麴はしょう油と同量の米麴で作るため、同じ分量のしょう油としょう油麴の塩分を比べると、しょう油麴の塩分がしょう油の1/2になります。さらに、しょう油麴には発酵による旨味成分が多く、奥深い風味があるので少量でも美味しく感じる。

3. 血圧・中性脂肪を下げる効果も

麴に多く含まれるGABAには血圧を下げる効果や中性脂肪・コレステロールの増加を抑える効果があるとされている。

4. 免疫力アップ

免疫をつかさどるリンパ球は、約70%が腸内にある。麴に含まれる酵素などの働きで善玉菌が多くなれば、腸内の老廃物も排出されて腸内環境が改善。その結果、腸内免疫がアップする。

▼塩レモンの作り方

材料

- レモン 3個 (300~400g)
(国産・ノーワックスのものがベスト)
自然塩 30~40g (レモンの重さの10%)



<作り方>

- ① レモンは自然塩(分量外)で表面をこするようにしてまんべんなく洗い、流水でよく洗ってからペーパータオルで水けをしっかりと拭き取る。
- ② レモンは両端を切り落とし、レモンの大きさにより6~8当分のくし型に切る。
- ③ 切った全量の重さを計り、レモンの重さの10%の自然塩を用意する。
※レモンが345gの場合は10%(=約34g)
- ④ 消毒済みの保存瓶の底が見えなくなるくらい自然塩を敷き、レモンを適量入れる。
塩とレモンを交互に重ねていき、最後はレモンがすっぽり隠れるように蓋をする感じで塩をかぶせる。
- ⑤ 蓋をして上下によく振って塩をならし、レモンから果汁を出やすくする。
- ⑥ 塩がビン全体に均等に行き渡ったら冷暗所で保持し、ときどき上下に振る。
- ⑦ 1週間ほどおき、レモンの皮にうっすら透明感がでて、表面に水分が上がってきたら完成!
※冷暗所がないときや気温の高い夏の時期は心配であれば冷蔵庫で保存。
※長く置くと酸味が穏やかになり独特の優しい味わいになる。
※3ヶ月ほど保存がきくので味の変化を楽しめる。

<塩レモンの使い方いろいろ>

① 丸ごと

煮込み料理の時はそのまま煮込んだり、
スライスしてお鍋に入れたりして使える。



② 塩レモンエッセンス

レモンから溶け出した液だけを使う。
液状になっているのでしょう油の代わりに使ったり
肉や魚の下味をつけるのにも便利。
オリーブオイルと混ぜたら即席レモンドレッシングの出来上がり。



③ 粗みじん切り

くし切りのレモンを細かく切って使うので、
料理にそのままかけたり、ソースに混ぜたり、
薬味として添えたりと大活躍。



④ ペースト

ミキサーやフードプロセッサーでペーストにするとしょう油や味噌のようにそのまま調味料として使える。



<塩レモンのおすすめポイント>

1. レモンを切って塩に漬けるだけ

とっても簡単な上に1週間できます。さらに長期保存可能でお役立ち。

2. レモンの重さの10%の塩なので、とても低塩分

低塩分で減塩効果も期待でき、あらゆる料理の万能調味料として使いやすい塩分量。

3. 皮にはポリフェノールがたっぷり

抗酸化力が強い成分がほかの柑橘類に比べても多く含まれているので、**高血圧や動脈硬化**、メタボリックシンドロームといった生活習慣病全般の予防・改善に有効。

4. まろやかな酸味でコクや旨みがアップ

塩がレモン果汁の酸味を吸収することで酸味が下がり、熟成することによりコクや旨みがでてより美味しく。

5. 素材の旨みを活かす

レモンの酸が肉のタンパク質を分解する酵素の働きを促し、肉をしつとりと柔らかくし、魚の臭みとりや殺菌、防腐作用にも効果的。

6. ビタミンCとクエン酸で健康&ヘルシー

レモンはビタミンCの含有率がトップクラス。風邪予防やシミ、ソバカス、シワといったお肌のトラブルに効果的、またクエン酸には疲労回復、肩こり、肝臓病予防・改善に効果が期待できる。

※しょうゆ麹や塩レモンは減塩効果のある調味料ですが、とり過ぎないようにしましょう

▼昆布水の作り方

材料

水 1L

昆布 7g～10g

<作り方>

1Lの水に昆布をいれ1晩おいて冷蔵庫に入れておく。

翌日から使える。※冷蔵保存で10日



<昆布出汁のおすすめポイント>

1. 水につけて一晩待つだけ！とにかく簡単に出汁がとれる。

2. 生活習慣病の予防に

昆布に含まれるアルギン酸とフコイダンという水溶性植物繊維は、糖質、食塩、コレステロールなどの体内への取り込みを抑え、体外への排出を促進してくれるため、血糖値上昇を抑制し、高血圧を予防してくれる。

3. 昆布はミネラルの宝庫

昆布にはカリウムやマグネシウム、鉄、カリウム、ヨウ素といったミネラル分やビタミン食物繊維が豊富に含まれていて、昆布出汁を使うとミネラルの旨みで減塩出来るだけでなく、たくさんのミネラルを摂取できる。

4. 美肌、ダイエットなどの美容効果

昆布に含まれるアルギン酸には脂肪分とくっついて体外に排出する作用があり、腸の働きを活発にして有害物質と結合して体外へ排出するというデトックス効果もある。

▼しょう油麩団子のスープ

材料（4～5人分）

ひき肉（豚または鶏）	250g
しょうゆ麩	大さじ1杯
すりおろし生姜	適量
酒	大さじ3杯



<作り方>

- ① 豚ひき肉にしょう油麩をいれて混ぜる。
- ② 生姜・酒入れ混ぜ合わせる。
- ③ スープは好みの季節野菜をしっかり炒め、その上に水と昆布出汁を入れる。
- ④ 沸騰したら肉団子のタネを丸め入れる。
肉団子に火が通るまで煮たら器にもる。

スープ以外にも

肉団子を丸めて揚げたり、玉ねぎのみじん切りを混ぜてフライパンで焼く、つくねのように串にさして焼くなどお好みの調理法にアレンジして楽しめる。

▼白菜の蒸し煮 塩レモンと生姜のドレッシング

材料 (2人分)

白菜 (5cm幅に切る)	1/4個	
黒こしょう	少々	
A	しょうが (すりおろし)	小さじ1
	塩レモン	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1



作り方

- ① 白菜と水 50ml (分量外) を鍋に入れてふたをし、約8分間中火で蒸し煮にする。
こげないようにときどき鍋の中を見る。
- ② 白菜が柔らかくなったら火を止めて、黒こしょうをふる。

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

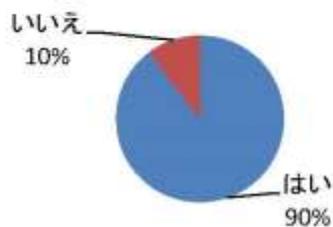
市町村の減塩等に関する事業のアンケート調査

回答市町村数 39

(1)減塩関連プログラムについて

これまでに減塩に関する教室やプログラムを実施したことがありますか？

はい	35
いいえ	4
合計	39

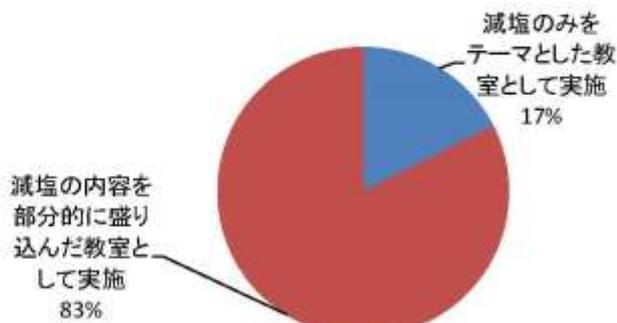


①「はい」と答えられた方のみ回答

1)実施されたプログラムはどのような内容ですか？(複数回答可)

1	減塩のみをテーマとした教室として実施	7
2	減塩の内容を部分的に盛り込んだ教室として実施	33
	合計	40

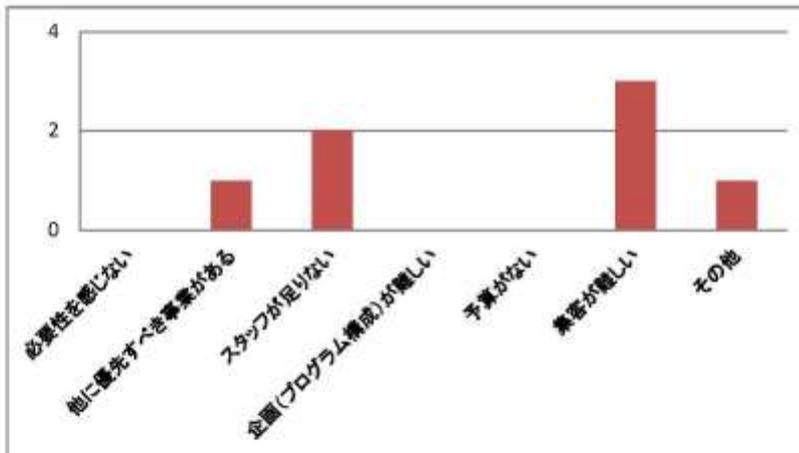
※両方実施した5市町村を含む。



②「いいえ」と答えられた方のみ回答

実施できない理由は何ですか？(複数回答可)

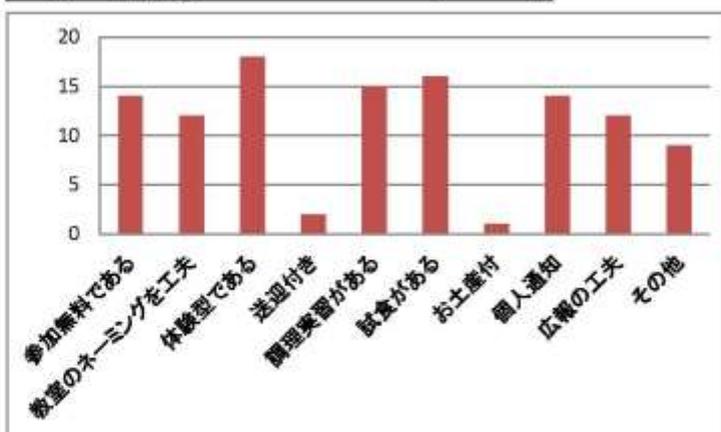
1	必要性を感じない	0
2	他に優先すべき事業がある	1
3	スタッフが足りない	2
4	企画(プログラム構成)が難しい	0
5	予算がない	0
6	集客が難しい	3
7	その他	1



(2)健康関連の教室について

①開催するにあたり集客面において効果のあったことは何ですか？(複数回答可)

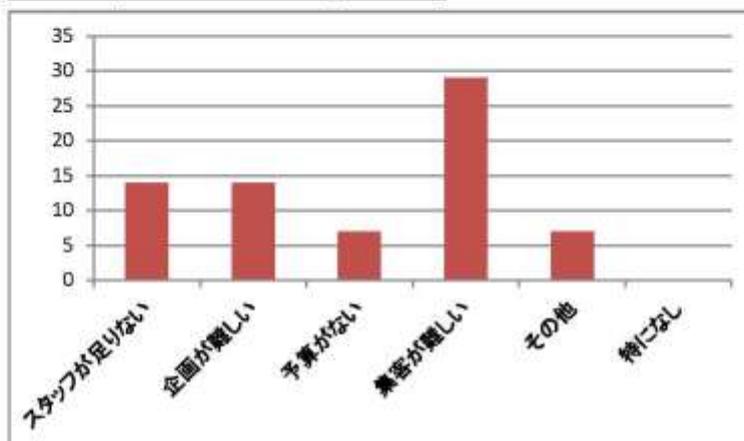
1	参加無料である	14
2	教室のネーミングを工夫	12
3	体験型である	18
4	送迎付き	2
5	調理実習がある	15
6	試食がある	16
7	お土産付	1
8	個人通知	14
9	広報の工夫	12
10	その他	9



その他	
1	人が多く集まる場所に行って講演を行う。検査の結果説明も絡める
2	レシピカード式に作成し、お土産として運動教室参加者へのPR
3	土日や夜間の開催など、対象者の参加しやすい日時に開催する。 各種関係機関→老人クラブや婦人会、など必要に応じて依頼文を送付する。
4	個別に電話で直接本人へ勧誘しています。
5	医師による町民公開講座受講者に生活習慣改善について周知を図っている。
6	ボランティア等による口コミ
7	休日に実施する
8	教室の実施内容
9	できるだけ住民の住んでいるところの近くで開催する

②健康関連の教室を実施するにあたり、困っていること問題点、課題は何ですか？（複数回答可）

1	スタッフが足りない	14
2	企画が難しい	14
3	予算がない	7
4	集客が難しい	29
5	その他	7
6	特になし	0



■教室参加者アンケート結果

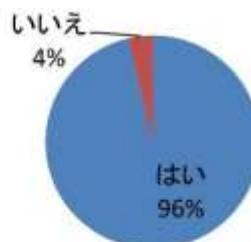
<参考資料>

(1) 塩のいいとこ 悪いとこ 塩の本当を知る 参加者アンケート (一部抜粋)

1. チラシはわかりやすかったですか？

1	はい	26人
2	いいえ	1人

→いいえと答えた理由:
チラシを見ていない

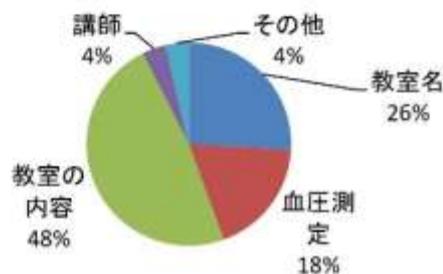


2. お送りしたチラシを見てどの内容が参加の決め手になりましたか？

1	教室名	7人
2	血圧測定	5人
3	教室の内容	13人
4	講師	1人
5	その他	1人

下記番号を選んだ理由:

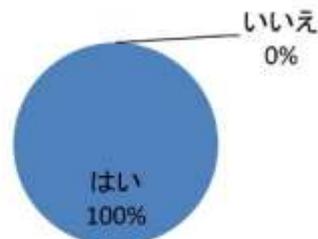
3	・塩の量 ・試食もある
5	・健康診断の時にすすめられて参加



3. 塩分チェックシートでは食生活を見直すきっかけになりましたか？

1	はい	27人
2	いいえ	0人

→はいと答えた理由:
・ラーメン、うどんの汁を飲み干していたから

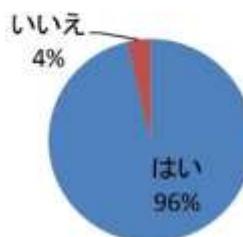


4. 味噌汁で味覚チェックは参考になりましたか？

1	はい	26人
2	いいえ	1人

→はいと答えた理由:
・A~Eの味くらべていかに家での味噌汁は塩分多いと思いました
・自分塩分適量が分かった

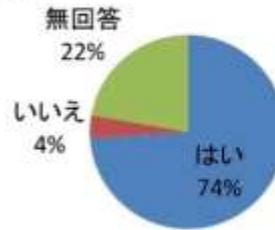
→いいえと答えた理由:
・ほとんど飲まない



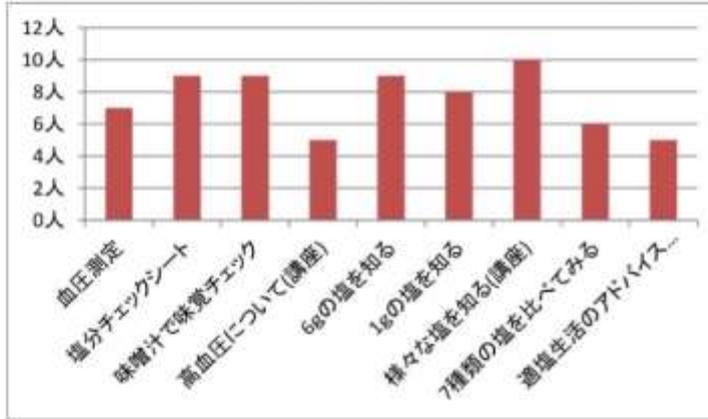
7. 今日のお話を聞いて、今まで塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？

1	はい	20人
2	いいえ	1人
3	無回答	6人

※無回答はアンケートに裏面があることを気づけなかった可能性がある。



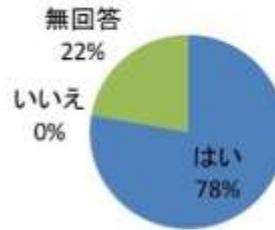
今日のどの講座の内容で、塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？（複数可）



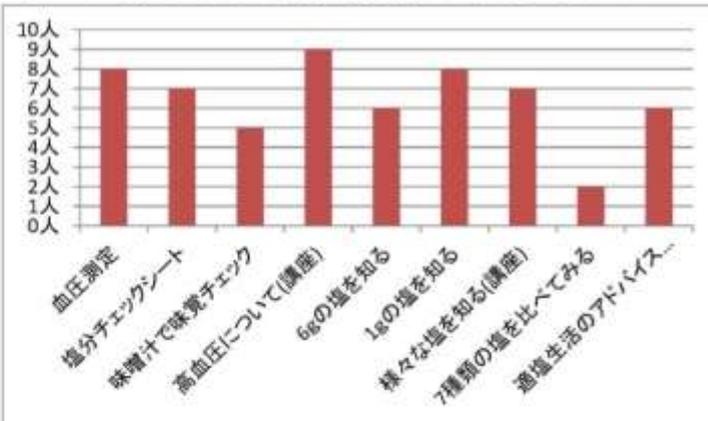
8. 減塩を実行しようと思いましたか？

1	はい	21人
2	いいえ	0人
0	無回答	6人

※無回答はアンケートに裏面があることを気づけなかった可能性がある。



今日のどの講座の内容で、減塩を実行しようと思いましたか？

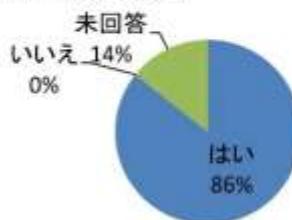


※5. 6. 9. 10は集計結果の記載を省略しています。

(2) 楽しみながら身につけよう！適塩生活 参加者アンケート（一部抜粋）

3. 1週間の食生活チェックシートは日々の食生活の気づきになりましたか？

1	はい	24人
2	いいえ	0人
3	未回答	4人
	合計	28人

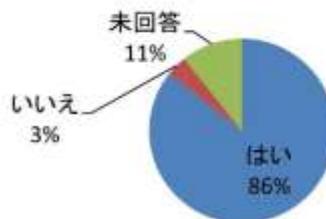


「はい」と答えた方：理由

1	加工品はなるべく食さない。
2	インスタント商品を多く食べていた。ナトリウム量(塩分量)を注意する様になる。今までは選ぶ基準は産地等が多かった。

4. 1週間の食生活チェックシートを日々つけることで、減塩しようと思いましたか？

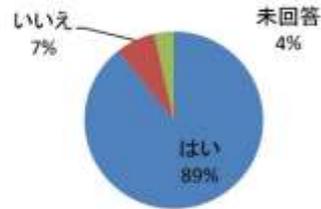
1	はい	24人
2	いいえ	1人
3	未回答	3人
	合計	28人



5. 教室で習った調味料を作ってみたくて思いましたか？

(1)しょうゆ麹

1	はい	25人
2	いいえ	2人
3	未回答	1人
	合計	28人



「はい」と答えた方:理由

1	肉料理に使う。
2	減塩になるので身体のために
3	麹は使ったことがなかったですが、使ってみようと思います。
4	味付けが薄くなるかも。
5	煮物をする人が多いのでしょうゆを減らすことができるかも。
6	減塩できそう。
7	簡単に作れて健康な体になりたい
8	手軽に作れそうなので頑張ってみます
9	おいしそうであった
10	中性脂肪をさげるのに効果的なのようである
11	塩分が少なく、うま味がある
12	おいそくだ
13	旨味が豊富で料理がおいしくなりそうです。

「いいえ」と答えた方:理由

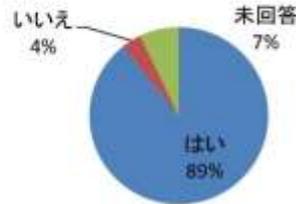
1	血圧OK(健康診断問題なし)
2	現在使用しているのは出来るだけ塩分控えめと味を薄くしている。

「未回答」の方:理由

1	1回はしてみたいと思う
---	-------------

(2)塩レモン

1	はい	25人
2	いいえ	1人
3	未回答	2人
	合計	28人



「はい」と答えた方:理由

1	私にも出来そうで血圧を下げるため
2	ミキサーかけてやってみようと思います
3	レモンだけで作っていたが少し塩を加えて、塩のかわりで使います
4	味に変化をつける為
5	市販のドレッシングを使うことが多いので
6	簡単に出来そう
7	丁度頂いたレモンがあるので直ぐに作りたい
8	家にユズの木があるから塩ユズを作る
9	高血圧、コレステロールの低下に効果が期待できるため
10	塩代わりに使う
11	塩分が少なくてすみそうです

「いいえ」と答えた方:理由

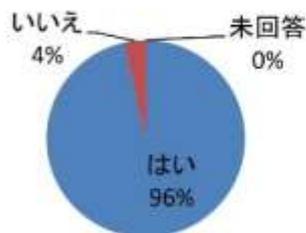
1	血圧OK(健康診断問題なし)
---	----------------

「未回答」の方:理由

1	1回はしてみたいと思う
---	-------------

(3) 昆布水

1	はい	27人
2	いいえ	1人
3	未回答	0人
	合計	28人



「はい」と答えた方:理由

1	湯豆腐に使うため
2	身体に良くかんたんに出来るので
3	昆布は良く使っています。残りはキザんで食べます。
4	今、だしを作るのは前日に昆布を入れている。後、少しカツオブシを入れて吸い物等に使用しています。
5	だし、塩の関係にて
6	薄味になれる為
7	簡単なことなのでやります
8	すぐに出来る
9	以前作っていたが続けていけなかったので、体に良い事はしようと思った。
10	簡単につくれるから
11	簡単に出来る
12	20年前は作っていたが、やはり再開しようと思う
13	今作っています。

「いいえ」と答えた方:理由

1	血圧OK(健康診断問題なし)
---	----------------

※ 1. 2. 6. 7. 8 は集計結果の記載を省略しています。

7. 今日のお話を聞いて、今まで塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？

①はい

↳ 今日のどの講座の内容で、塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？

次の中から選んで番号をご記入ください。(複数可)

回答： _____

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|
| (A) 血圧測定 | (B) 塩分チェックシート | (C) 味噌汁で味覚チェック |
| (D) 高血圧について(講座) | (E) 6gの塩を知る | (F) 1gの塩を知る |
| (G) 様々な塩を知る(講座) | (H) 7種類の塩を比べてみる | (I) 適塩生活のアドバイス(講座) |

②いいえ

↳ (理由： _____)

8. 減塩を実行しようと思いましたが？

①はい

↳ 今日のどの講座の内容で、減塩を実行しようと思いましたが？

次の中から選んで番号をご記入ください。(複数可)

回答： _____

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|
| (A) 血圧測定 | (B) 塩分チェックシート | (C) 味噌汁で味覚チェック |
| (D) 高血圧について(講座) | (E) 6gの塩を知る | (F) 1gの塩を知る |
| (G) 様々な塩を知る(講座) | (H) 7種類の塩を比べてみる | (I) 適塩生活のアドバイス(講座) |

②いいえ

↳ (理由： _____)

9. 精製塩から自然塩に変えてみようと思いましたが？

①はい

②いいえ

↳ (理由： _____)

10. 教室についての感想・ご意見・質問などご自由にお書きください。

(_____)

アンケートのご協力ありがとうございました。

高血圧の人のための減塩教室 アンケート

②簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

本日は減塩教室にご参加いただき、ありがとうございました。
次年度以降、減塩教室を実施するにあたり参考とさせていただきたいと思いますので、
ご協力の程よろしくお願いたします。
※該当する番号に○を、また（ ）内にご記入ください。

性別 男・女 / 年代 歳代

1. 月 日（ ）の教室を受講して、日々の生活の変化、意識の変化はありましたか？

①はい

↳ どのような変化がありましたか？

(

)

② いいえ

2. 月 日（ ）の教室で設定した目標は1週間続けることはできましたか？

①はい

↳ 今後も継続できそうですか？

はい いいえ（理由

）

②半分位継続できた

③いいえ

3. 1週間の食生活チェックシートは日々の食生活の気づきになりましたか？

①はい

③ いいえ

↳ （理由：

）

4. 1週間の食生活チェックシートを日々つけることで、減塩しようと思われましたか？

①はい

④ いいえ

↳ （理由：

）

5. 教室で習った調味料を作ってみたいと思われましたか？

(1) しょうゆ麴 ①は い（理由：

）

②いいえ（理由：

）

(2) 塩レモン ①は い（理由：

）

②いいえ（理由：

）

- (3) 昆布水 ①は い (理由:)
 ②いいえ (理由:)

6. 今日習ったメニューの味はどう感じましたか？

(1) しょう油麴団子スープ

- ①濃い ②少し濃い ③ちょうど良い ④少し薄い ⑤薄い

(2) 白菜の蒸し煮 塩レモンドレッシング

- ①濃い ②少し濃い ③ちょうど良い ④少し薄い ⑤薄い

7. 今日習ったメニューを作ってみようと思いましたが？

(1) しょう油麴団子

- ①は い (理由:)
②いいえ (理由:)

(2) 白菜の蒸し煮 塩レモンと生姜のドレッシング

- ①は い (理由:)
②いいえ (理由:)

8. 教室についての感想・ご意見・質問などご自由にお書きください。

[]

アンケートのご協力ありがとうございました。





毎回教室の開始前に保健師が
手動式血圧計で血圧を測ります。
今の正しい血圧を知ることから
適塩生活を始めましょう。
<受付時間 9:30~10:00>

1 塩のいいところ、わるいところ
塩の本当を知る

種類、味、成分によって塩の味はいろいろ。高血圧との関係性や
適塩をしながらの塩との付き合い方を楽しく学びます!

日時 1月26日(月) 10:00~12:00 (9:30~10:00血圧測定)
場所 広陵町保健センター多目的室
講師 ダニエラ・シガ

ダニエラ・シガ
順天堂大学大学院 保健師学専攻 協力研究員 /
日本アンチエイジングフード協会 食生活指導士 / 料理研究家

2 簡単で美味しい
減塩生活のコツを学ぶ

塩の代わりになる塩麩やレモン塩を使って
塩分を減らす方法を学びます! (試食あり)

日時 2月2日(月) 10:00~12:00 (9:30~10:00血圧測定)
場所 広陵町保健センター多目的室
講師 ダニエラ・シガ 順天堂大学大学院 協力研究員

3 楽しみながら身につけよう!
適塩生活

ゲームや歌を通して
わいわい楽しく適塩について学びます!

日時 2月12日(木) 10:00~12:00 (9:30~10:00血圧測定)
場所 広陵町保健センター大会議室

お申し込み・お問合せは
さわやかホールまで

対象 検診等で高血圧と診断された方、ご自身で測定されていて気になる方
定員 30人(先着順) **申込期間** 2015/1/5(月)~1/15(木) **会場** 広陵町保健センター
申込方法 ☎ 55-6887 またはさわやかホール窓口まで氏名・生年月日・電話番号をお知らせください

<チラシデータの活用方法>

表面



○で囲んでいる部分は
word 形式になっているため、
内容に合わせて編集が可能です。

裏面



げんえもん

塩のいいところ、わるいところを知りたいです!!

高血圧の人のための減塩教室

毎回教室の開始前に血圧を測ります。今の正しい血圧を知ることから適塩生活を始めましょう。
<受付時間 ~ >

1 塩のいいところ、わるいところ 塩の本当を知る

種類、味、成分によって塩の味はいろいろ。高血圧との関係性や適塩をしながらの塩との付き合い方を楽しく学びます!

日時 月 日 () ~ () ~ 血圧測定

場所

2 簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

塩の代わりに塩麴やレモン塩を使って塩分を減らす方法を学びます!(試食あり)

日時 月 日 () ~ () ~ 血圧測定

場所

お申し込み・お問合せは

対象	_____
定員	_____
申込期間	_____
会場	_____
申込方法	_____

まで

健康寿命を延長する取組推進モデル事業

(減塩対策分野)報告書

平成 27 年 3 月

奈良県健康福祉部健康づくり推進課

〒630-8501 奈良市登大路町 30 番地

電話 0742-27-8662

奈良女子大学 教授 松田 覚監修