

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、悪いとこ 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、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」（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で、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、悪いとこ 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、悪いとこ 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。