

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ので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	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?	人よりも多め	普通	人よりも少なめ	
	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  <hr/>					

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	個
	月 日に○をつけた個数	個	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	▼提供の寸前にカップにわけ、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、悪いとこ 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、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」 (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。 ・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もらう。
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 と思う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もらう。 ☆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ぬ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促す。