

事例

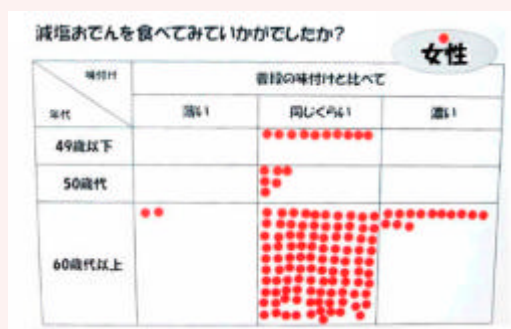
地域小売店と協働した減塩の取組

とぎつちょう
時津町 (長崎県)

長崎県は、収縮期血圧が140mmHg以上の人の割合が全国ワースト1位～3位（平成25～28年度レセプト情報・特定健診等情報データベース（NDB）より）で推移しており、高血圧対策として食塩摂取量の減少を目指しています。^{とぎつちよう}時津町では、令和元（2019）年度食生活改善普及運動として、地元の酒店・菓子店と連携して「おいしく減塩1日マイナス2g」を目標とした取組を実施しました。



とぎつちょう
時津町の住民に馴染みがあり、かつ食塩相当量が多い「おでん」について、住民の作り方を調査し、その結果をもとに「モデルレシピ」を作成しました。そして、減塩醤油等の減塩調味料を使い、「モデルレシピ」と味の変わらない「減塩おでん」のレシピを町の管理栄養士が作成しました。「減塩おでん」は、おでん1食（250g）あたり、食塩相当量が1.9gであり、「モデルレシピ」のおでん（食塩相当量2.6g）と比較して、約25%の減塩に成功しました。



「減塩おでん」と「減塩おでん」を試食した町民の感想

6月に開催した住民向けの減塩フォーラムでは、減塩に関する講演会や「減塩おでん」の試食等を行いました。「減塩おでん」は「従来と変わらない味」、「これなら良い」と高い評価を得ることができました。「減塩おでん」に使用した減塩醤油、減塩だしの素等について、住民が手軽に入手できるよう、商工会を通じて取扱協力店を募集したところ、地元の酒店（明治8（1875）年創業）と菓子店（昭和34（1959）年創業）の協力が得られ、積極的に減塩食品の紹介を行っています。

さらに、時津町保健センターでは特定健診・保健指導、乳幼児健診などで「減塩おでん」の試食やレシピ紹介を行うとともに減塩食品のサンプルを配布し、住民への減塩啓発と減塩食品の普及活動を行っています。今後も、地元の酒店・菓子店や食生活改善推進員とも連携し、高血圧者の減少に向け、さらなる減塩の取組を推進していきたいと思ひます。



酒店や菓子店で販売されている減塩食品