

事例

市町村別みそ汁の塩分濃度マップで食塩摂取量を見える化し、減塩意識の向上を目指す (第8回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞)

山梨県食生活改善推進員連絡協議会

山梨県食生活改善推進員連絡協議会は、各家庭のみそ汁塩分濃度を計測し、塩分マップを継続的に作成することで減塩意識の普及や健康づくりを目指す活動を行っています。

昭和54（1979）年の第1回県民栄養調査結果で山梨県が食塩摂取量全国1位になったことをきっかけに、山梨県の「すこやか県民減塩活動」に協力し、本格的な減塩活動を開始しました。昭和57（1982）年から各家庭を訪問し、みそ汁の塩分濃度の測定を実施しています。また、市町村別のみそ汁の塩分濃度を濃度別に着色した「市町村別のみそ汁の塩分濃度マップ」を作成、その後も定期的にマップを作成し、県民の実態を可視化することで減塩意識のきっかけとなっています。各家庭を訪問する際はみそ汁の塩分濃度の測定と同時に、作成した減塩マップを用いて県民の実態を説明するとともに、減塩のアドバイスや食べ物を無駄なく大切にすること等を伝えています。最近では、家庭でみそ汁を作らない家庭も多くなり、みそ汁の代わりに摂取しているインスタントみそ汁やスープ類等の塩分濃度を測定する工夫や、若い世代への減塩普及啓発も重要と考え、若い世代への家庭訪問を増やす工夫等、食生活の状況に即した工夫をしています。

このように、ほぼ毎日作られているみそ汁を調査することで、対象者自身がふだん摂取している塩分濃度を知り、自分の味覚を確認し、減塩の必要性を感じ、食生活全体を見直し、振り返るきっかけとなっています。

今後も引き続き、減塩普及の活動を継続し、自分自身の健康、そして家族の健康、地域住民の健康と、健康づくりの環を広げ、県全体の減塩の取組を推進していきます。



市町村別のみそ汁の塩分濃度マップ



家庭訪問で塩分測定をする様子