

1 事業目的

生活習慣病の重症化につながる「脳・心臓・腎臓」の血管を守るため、特に「食塩摂取量」に着目し、正しい生活習慣病予防の基本となる食習慣の改善を地域全体で進める食環境整備を行う。

2 事業対象 島田市民

3 事業内容

① 「適塩6か条」パンフレットの製作

② 商工会・商工会議所との連携

市内の飲食店に対して、適塩マイスター店養成講座、マイスター店の認定、マイスター店来店者への減塩商品配布した。

③ 若い世代への適塩の普及

公立保育園に通う園児を対象とした健康教育（ペープサート）を実施し、年長児には塗り絵と親子で適塩宣言を実施してもらった。

④ 市内スーパーとの連携

11月第3週目を「適塩週間」とし、適塩商品コーナーの設置や③の掲示、適塩を意識した弁当（ヘルシろう印の弁当）の販売、11/23は健康相談コーナーを設け、ベジチェック、血圧測定、適塩6か条クイズ等を実施した。

4 効果・成果

- ・商工会事業と連動して事業を進めることができた。(商工会事業が中止となるアクシデントもあったが、参加協力店(11店舗)については健康教育を実施し、マイスター店としての認定を行った)
 - ・適塩マイスター店には、「うちの適塩ポイント」として取り組む内容を決めていただき、パンフレットに掲載・周知した。また、店内にはステッカーを掲示していただいている。
 - ・適塩週間の実施については、スーパーとの連携により、店内に6か条のポップを掲示、適塩商品コーナーの設置や適塩のお弁当販売などご協力いただくことができた。様々な年齢層に周知、啓発をすることができた。
- (実績:参加者延べ108人 弁当の販売数:、133個/週)

5 課題・今後の事業展開

- ・県の適塩キッズ育成事業に参加し、川根小学校での健康教育を実施予定。
次年度の減塩絵本の配布に合わせて、その他の小学校にも介入する足掛かりとしたい。
- ・今年度同様にスーパーや商工会との連携を継続しつつ、新たな展開も模索していく。
- ・事業の成果がわかりにくく、評価指標の設定が課題である。
- ・適塩マイスター店については、今年度は、各店舗との関係づくりができたところであるが、月に1回適塩メニューを提供してもらうなど、もう一步踏み込んだ取り組みを実施できるよう計画していきたい。また、飲食店組合などの組織にも働きかけるなど、幅広く連携していきたい。

全6回 適塩でいこう！ YouTube 紹介

「適塩」について、楽しく学べる動画だよ！ぜひみんなで見よう！

おいしい適塩のコツ

塩は黒糖の習慣

かかっている塩分

適塩クイズ！

島田市 TE・A プロジェクト

T 適 E 塩 A アクション

適塩とは、適正な塩分摂取量を知って、できることから始めよう！という取り組みです。誰もが元気に暮らしていける島田市を目指して、「適塩」の普及に取り組み、市民一人ひとりの健康づくりを後押しします。

島田市 TE・A プロジェクトの IP はこちらから適塩に関する動画や、適塩マイスター店の情報などを掲載していきます。

ほくほくヘルシー！しっぽの針量スプーンをふりふりが適塩をみんなにアピールするヨ

適塩を実践すると「高血圧」などの病気の予防につながるよ！

ヘルシーろう

島田市 TE・A プロジェクト

制作 島田市国民年金課 (TEL. 0547-34-3295)

監修 中野ヤスコ (管理栄養士・国建院・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士・健康食実「くらみキッチンプラス」オーナー)

6か条パンフレット(表)

6か条パンフレット(裏)

ヘルシーろうの 適塩 6か条

1日の食塩摂取の目標値 日本人の食塩摂取基準 (2020年版)
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満 高血圧の方：6g未満

6か条	適塩ポイント	やってみよう！
その1 野菜 マシマシで	野菜や海藻・きのこは、塩分を体の外へ出すカリウムや食物繊維が豊富。野菜をたくさん食べて、余分な塩分にさよなら！ 1日の野菜の目標摂取量は350g (小鉢5皿分くらい) ※腎疾患がある方は、カリウム摂取について主治医の指示に従ってください。両手一杯の生野菜で約120g	<ul style="list-style-type: none"> 朝昼晩のどこかで、今より野菜をもう1種類増やす。 カット野菜や冷凍野菜の活用もO
その2 素材のうまみを 生かして	旬の食材を取り入れて、素材本来のうまみを最大限に味わおう。 だし(昆布・かつお節・煮干し等)や香辛料(カレー粉・わび・山椒等)、酸味(レモン・酢等)、香味野菜(ネギ・ショウガ・ニンニク等)を活用すると味が引き立ち塩塩に。	<ul style="list-style-type: none"> 顆粒だしの代わりに、天然だしを使う。 香辛料や香味野菜を下味に使う。
その3 加工品や漬物は ちよつと控えて	市販の加工品(ソーセージ・ちくわ・つくだ煮等)や漬物(梅干し・ぬか漬け等)は、塩分量が多いので、 少しの量 で味わいながら楽しんで。	<ul style="list-style-type: none"> 加工品は、野菜と一緒に食べる。 漬物は1日1回までにして、食べる量だけ小皿に盛る。
その4 汁物は 具たくさんで	野菜・豆腐・芋・海藻などを入れて 具たくさん にすると、汁の量が減り適塩に。 味噌汁は、 塩分濃度0.8%程度 (だし汁150ccに味噌大さじ半分)が目安。	<ul style="list-style-type: none"> 汁から野菜が顔を出すくらい具たくさんにする
その5 調味料は かけるよりつける	フライソース、サラダドレッシングをかけるときなどは、直接かけずに小皿に別添えにして、つけて食べることで量を調整。	<ul style="list-style-type: none"> まずは一口、味を確認。 調味料は別添えにして、つけるときは「べたべた」より「ちよんちよん」が good。
その6 塩分量を チェックして	市販の食品には、栄養成分表示の記載が義務づけられているので、 塩分量(食塩相当量) のチェックが可能！	<ul style="list-style-type: none"> 「食塩相当量」の確認を習慣にする。

栄養成分表示 (1食(20g)あたり)
エネルギー 14kcal 厚生労働省 4.2g
たんぱく質 2.2g 食塩相当量 2.1g
脂 質 1.0g

< 確定値 >

保育園での健康教育 10.30中日新聞



紙人形劇で適量の塩分摂取の大切さを学

年長児の塗り絵と家族で適塩宣言



適塩マイスター講座 11.14静岡新聞



適塩マイスター店ちらし

<p>寿し清 住所 島田市川根町家山 885-1 電話 0547-53-2022 定休日 月曜日・最終火曜日 営業時間 昼 (水～日) 11:30～14:00 夜 (水～日) 17:00～21:00</p> <p>うちの適塩ポイント 天然鰹だしを使って、 素材のうまみを生かしています。</p>	<p>たばこや食堂 住所 島田市川根町家山 660-2 電話 0547-53-2103 定休日 月曜日 営業時間 昼 11:00～14:00 夜 18:00～21:00(要予約)</p> <p>うちの適塩ポイント 定食には野菜サラダが付きます。 丼ぶりメニューの割り下薄めのご希望があれば、対応します。</p>	<p>ふじ膳 住所 島田市栄町 2-4 電話 0547-49-2216 定休日 月曜日 営業時間 金・土 17:00～24:00 日～木 17:00～23:00</p> <p>うちの適塩ポイント 一番人気のふじ膳餃子は、粒胡椒を自分でひいて、静岡産で召し上がっていただくのがおすすめです。</p>	
<p>割烹 おせん 住所 島田市金谷中町 2190-2 電話 0547-46-3071 定休日 月曜日(日・2夜連休) 営業時間 昼 11:30～14:00(本業外飲食予約) 水木のみ縁側ランチ(12:45まで)ご入店 夜 17:00～23:00 (Lo 21:50)</p> <p>うちの適塩ポイント 地元の食材(魚・肉・卵・米)を使っています。 毎朝、焼津の鰹節を削ってお出汁をとっています。刺身に使用する減塩鰹節もご用意しています。</p>	<p>そばの花 住所 島田市野田 1224-2 電話 0547-05-4078 定休日 月曜日 営業時間 昼 11:00～14:30(Lo) 夜 17:00～19:30(Lo) (日曜日は14:00まで)</p> <p>うちの適塩ポイント 薄味ご希望の方は、 お申し付けくださいませ。</p>	<p>ホテル割烹 三布袋 住所 島田市本通 3-5-5 電話 0547-57-2032 定休日 不定休 営業時間 2日以前までに要予約 昼 11:30～14:00 夜 17:00～21:00</p> <p>うちの適塩ポイント 毎日 鰹節を引いて、出汁をとっています。旬の魚や野菜を使用して、 素材の味を生かしています。</p>	<p>寿し宗 住所 島田市島 694-3 電話 0547-45-2216 定休日 水曜日・第3木曜日 営業時間 昼 11:00～14:00 夜 18:00～21:00</p> <p>うちの適塩ポイント 野菜たっぷりのサラダメニューが たくさんあります。 サラダのドレッシング別添えの ご希望があれば、対応します。</p>
<p>お蕎麦・創作ダイニング ゆくら 住所 島田市金谷富士見町 1700-38 電話 0547-45-4951 定休日 水曜日 営業時間 土日ほほ通し営業 昼 11:00～14:30(Lo) 夜 17:00～20:30(Lo)</p> <p>うちの適塩ポイント 盒谷茶を練りこんだ薄茶そばが自慢です。 塩でもざるつゆでもいただけますので、 ご自分で量を調整可能です。 五和産のネギをたっぷり添えてどうぞ。</p>	<p>和重 住所 島田市金谷東 2丁目 5-1 電話 0547-45-3555 定休日 月曜日 営業時間 (月に2夜大塚休みあり) 営業時間 昼 11:30～14:00(Lo)3:30 夜 休業予約</p> <p>うちの適塩ポイント 毎朝、北海道産鰹節と焼津産鰹節を 使った出汁をとっています。出汁がしっかり とってあるので、味付けは薄味でもおいしく 召し上がれます。</p>	<p>食彩酒房 とりひち 住所 島田市竹下 409-1 電話 0547-74-1571 定休日 木曜日 営業時間 昼 11:30～13:30 夜 17:00～21:30(Lo)</p> <p>うちの適塩ポイント ランチは、ベジファーストで召し上が れるように、最初に自家製ドレッシングの ポールサラダを野菜たっぷり 提供します。</p>	<p>中屋酒店 住所 島田市根岸町 228 電話 0547-45-3208 定休日 火曜日 営業時間 16:00～21:00</p> <p>うちの適塩ポイント ※11月12・13・14日は休業しています。 地元の野菜と体に優しい調味料を 使ってお料理を提供しています。 調味料は、お店でも購入していただ けます。</p>

ヒバリヤ適塩ウィーク



適塩商品コーナー



塗り絵掲示



ヘルシロウ印のお弁当販売



11.23 出張健康相談



11.23 出張健康相談



6か条穴埋めクイズ