

(様式2)

健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 洲本健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	淡路圏域の男性では急性心筋梗塞・くも膜下出血、女性では心不全・心疾患の死亡率が県平均より高い^{※1}。そのベースには高血圧があることが指摘され、高血圧症は圏域の外来レセプト件数1位、外来医療費4位を占めている^{※2}。また要介護者の有病状況からは、要介護認定者に心臓病や脳血管疾患を持つ者の割合が多くなっており、高血圧対策は圏域内の重要な健康課題である。 減塩の推進は高血圧対策の鍵となるが、R3県民栄養調査では、淡路圏域で食塩摂取量の目標を達成する者^{※3}の割合は5%であった。大半が食塩過剰という現状において、個人の摂取量を減らす働きかけとともに、地域住民を取り巻く食環境・システムを変えていく必要がある。 高血圧は長年の高塩分摂取の積み重ねで生じるが、圏域内の子どもの食生活を見ると、離乳食完了期以降、大人と同じ味付けになりやすいことや、外食や加工食品の味に慣れて濃い味を好む子どもが増えていることが問題視されている。小児期から食塩摂取量を抑える食生活を獲得できるような取組が必要である。また、減塩の取組を個人の意識や努力のみに頼るのではなく、“自然と”減塩された健全な環境で食生活を送れるよう食環境を整備が必要である。 ※1 県健康Dataダッシュボード2016-2020年、※2 R4医療費等分析、※3 R3ひょうご栄養・食生活実態調査の2日間食事調査において2日とも目標量(日本人の食事摂取基準より男性7.5g/日、女性6.5g/日)未満だった者
今年度の推進方策	なるべく早期に、そして生涯を通じて「うす味がおいしい」と感じる味覚を育てるため、①子どもやその親、②働き盛世代を取り巻く食環境の“適塩化”に取り組む。 ①子どもやその親世代 保育所給食や学校給食の管理者、調理従事者等が、子どもの適切な味覚形成が将来の高血圧予防につながることを理解し、適度な塩分濃度の給食が毎日提供できるよう技術支援を行う。 ②働き盛世代 モデル事業所での「減塩ポスター」による啓発、給食提供を通じた減塩の取り組みを進める。個人向け「減塩」啓発リーフレットを作成する。
成果	①調理における塩の役割を知ることで「うす味でおいしく」を実践するために必要な調理技術を考えるきっかけとなった。計量のクセを知ることによって安易な塩の使用を思いとどまらせることができた。 ②具体的な環境整備として、定期的な減塩みそ汁の提供につながった。
今後の方向性	①特に給食について、日頃のうす味が高血圧予防につながるという意識を栄養・調理関係以外の職員にも普及するため、さらなる情報発信を行う。 ②啓発の効果測定を行う。また、無関心な人でも減塩できるよう、中食や外食の“適塩化”をめざした取組を行う。

2 会議の開催状況

実施日時	令和7年3月5日(木) 14:00～15:30
参集者 (団体数及び人数)	11団体 12名 (地域の子どもの食に関わる関係機関)
協議内容	・住民(個人)向け「減塩」啓発リーフレットの内容を検討した。 ・「①食塩摂取量の減少、②野菜摂取量の増加、③果物摂取量の改善」の3項目について、「介入のはしご」を使って各機関の現在の取組を整理し、今後必要なアクションプランを検討した。

今後の 方策	子どもの就学前～就学後で切れ目なく取組が進められるよう、引き続き、関係機関の情報共有、連携強化を図る。また、働き盛り世代をターゲットに、従業員食堂や寮の担当者との連携体制の構築が必要。
-----------	--

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

食育実践活動の結果

テーマ	『淡路島減塩プロジェクト』 ～誰一人取り残さない、生涯を通じた「減塩」の取り組み～		
対象及び 参加者数	①保育所・認定こども園、学校給食の管理者、栄養士、調理師等・・・39人 ②モデル事業所の従業員食堂利用者・・・925人/日 ③兵庫県立洲本高等学校定時制課程全校生徒及び教職員・・・72人 ④労働基準協会会員・・・延べ202人		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	①6月24日(木) 14:00～17:00 洲本総合庁舎 3階会議室	【給食の“適塩化”を目指した研修会】 ・事業説明 ・食塩の科学的特性を踏まえた味覚教育や調理技術等についての講話 ・各施設の汁物の塩分濃度測定 ・粗塩、精製塩を使った、大さじ、小さじ、ひとつまみ(2本指、3本指)、ひとつふりの食塩重量の計測体験(個人別参加者全員に実施) ・研修後アンケートの実施(4ヶ月後)	HW0栄養士
	②4月～(通年) パナソニック(株)洲本工場 パナソニック(株)南淡(株) 賀集工場、三原工場、津名工場 の従業員食堂	・減塩に関するポスターやデジタルサイネージの展示 ・減塩みそ汁の提供 (週1日は減塩みそ汁ポスターを掲示し、他の日はこっそり減塩)	HW0栄養士 総務・安全衛生課担当者 受託給食事業者
	③11月28日(木) 兵庫県立洲本高等学校 定時制課程	【保健講演会】 ・バランスのよい食事と減塩に関する講話(3・1・2お弁当箱ダイエット法、栄養成分表示を活用した食塩量の計算他)	HW0栄養士
	④11月7日(木) 12月13日(金) 洲本市民交流センター ビバホール他	【啓発展示】 実習生成成ポスター等により啓発 11/7 健康ひょうご21県民運動推進員研修会 12/15 淡路労働基準協会主催 労働衛生大会	HW0栄養士 淡路労働基準協会 管理栄養士実習生
成 果	【成果】 ・給食の現場において、適塩を意識した調理の取組が充実した。 ・思春期にも減塩の働きかけを行うことができた。 ・啓発活動は、今年度から管内事業所給食施設にも拡大して実施。効果測定は今後の課題である。 【評価指標と目標値及び達成状況】 ・食育推進会議への構成員の参加率 > 目標 100%、達成状況 69%(11/16施設) ・保育所・学校給食における塩分濃度計の配置率 > 目標 100%、達成状況 全対象施設の58%(50施設中29施設に配置あり) ・保育所・学校給食における適塩調理を実践する施設の割合 (だしを活かす等、適塩につながる工夫を実践する施設の割合を経年研修前後で比較) > 目標「増加」、達成状況「増加」・・・調味料の重量測定、だしをきかせる、酸味・香りを活かす、味付けにメリハリをつけるの項目は、実践する施設の割合がR5年度データと比較して増加。		
今後の課題	・啓発活動の効果測定、効果的な啓発方法の検討 ・働き盛り世代においては、無関心な人でも“適塩”の食事が食べられるよう、中食や外食等とコラボした食環境整備が課題		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

淡路島減塩プロジェクト(R4~R8 年)

「血圧高くなったし、うす味にするか・・・」では遅いかも？
高血圧は長年の塩分過剰の結果です。なるべく早く、そして生涯に
わたり減塩が実践できるよう、地域の食環境を“適塩化”します

高血圧を予防して
いつまでも元気に！

働き盛り世代

仕事に家事に育児に、忙しい毎日。
日頃利用する食堂や弁当も“適塩化”すれば
いつのまにか健康に！



子どもとその親世代

家庭の食事や保育所、幼稚園、学校、地域で
支えられる子どもの食。
大人が力をあわせ、「うす味がおいしい！」
と感じる味覚を育てましょう！



R6 年度の取組

働き盛り世代

- 健康イベント等での啓発展示
＼実習生作成ポスター等を掲示／



11/7
健康ひょうご 21 県民運動推進員・
8020 運動推進員フォローアップ研修会
12/13
淡路労働基準協会
労働衛生・健康管理推進大会

今後の
課題

・啓発の効果測定

- 従業員食堂での
減塩みそ汁の提供



- 住民（個人）向け
減塩啓発リーフレット作成、配布



減塩意識の低い人の食生活の特徴を啓発
(R3 ひょうご栄養・食生活実態調査より)
✓ 味を見ずに調味料を足す

子どもとその親世代

粗塩と精製塩で、重さがちがう！
「ちょっと、ひとつまみ足して」
それも積み積みもって・・・

● 保育所・こども園、学校給食担当者向け研修会（6/24 開催）

塩の役割 ほかの味との関係

対比効果（甘味に対して）
引き立てる
例）すいかに塩、あんこに塩

増強効果（うま味に対して）
増強させる
例）すまし汁、うしお汁など

抑制効果（苦味に対して）
やわらげる
例）ゴーヤーの塩もみなど

抑制効果（酸味に対して）
やわらげる
例）酢飯など

塩の役割 調理の工程として②

塩漬け（肉・魚・野菜）
塩漬けにすることで水分が抜け、保存性が高まる

グルテンの形成（小麦粉）
塩と水を加えて混ぜて練ることで、粘りのあるグルテンができる

凝固作用の促進（卵など）
たんぱく質をかたまらせる（茶碗蒸し、里手のぬめり成分の凝固など）

弾力・粘りけ（魚のすり身、ひき肉など）
たんぱく質を溶解して、かたまらせる（練り製品など）

文明の利器、冷蔵庫や冷凍庫があれば、塩蔵の必要はないよね？
グルテンの形成には必要、だから塩パンを作らなければならない
卵の量を増やしても、あんなに固まらない
肉に塩を入れるとミオシンが出る。ミオシン同士が結合する。塩も同じように肉の中にミオシンを溶かし、保水効果がある

塩の役割 調理の工程として①

塩もみ（野菜）
脱水効果でしんなりさせる
水分を取るなら、加熱（ゆでこぼす、レンジでチン、蒸す）でも水分は抜ける。砂糖も脱水効果あり。

塩ゆで（青菜）
クロロフィル（葉緑素）を安定させて緑色を維持する
加熱後、急速に冷ませば、色あせを防ぐことができる。

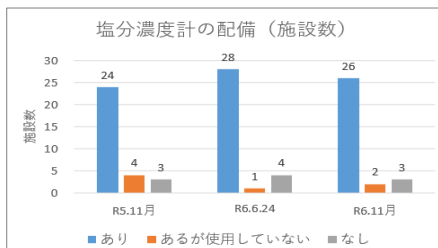
色止め（りんごなど）
塩水につけてポリフェノールの褐変を防ぐ
酢水やレモン水に漬けて食材を酸性にして褐変を防ぐ。果物なら薄い砂糖水でもよい。（真水だと糖分もぬけてしまうから）

臭み取り（魚）
水分とともに臭みの成分を除く
水分は脱水シートの利用もOK。臭みは酒やみそ、みりん等の調味料、しょうが、ネギ、玉ねぎ、セロリなど香味野菜もうまく使えます。

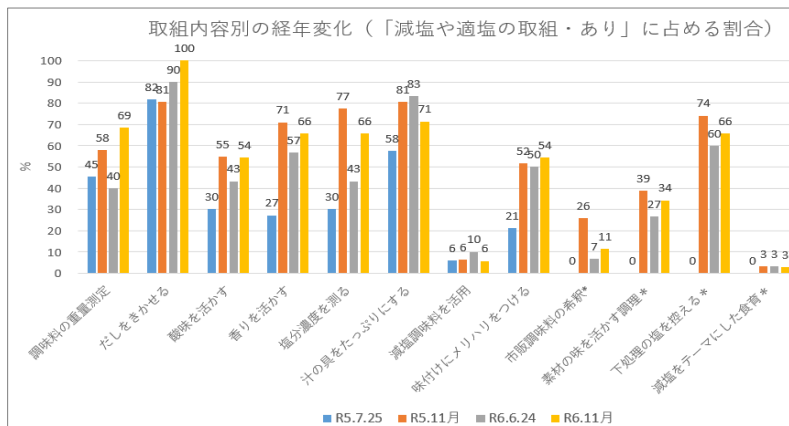
下塩（肉）
水分を蓄えてしっとりさせる（保水効果）
保水効果は砂糖でも引き出せる。表面に片栗粉をまぶし水分を出にくくする工夫もOK。

【内容】

事業説明／食塩の科学的特性を踏まえた味覚教育や調理技術等の講話／各施設の汁物の塩分濃度測定／ひとつまみ食塩重量の計量体験



- 塩分濃度計の配備率は全施設のうち約半数の施設で配備がすすんでいます。
- 塩分濃度の測定が習慣として定着してはいないので、習慣化する働きかけが必要です。



● 健やか食育推進会議（3/5 開催）

昨年度会議のワークシートや健康日本 21(第3次)の「食塩摂取量の減少」「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」のアクションプランを参考に、各機関の現在の取り組みを整理。
今後、必要なアクションプランを検討した。

付箋の色と意味

水色：今、自信を持って出来ていること
黄緑色：今、自信はないけれど出来ていること
黄色：今できていないが、今後取り組みそうなこと
桃色：今後、取り組めるかどうかかわからないけれど、あればいいなと思うこと



保育所・こども園の管理者、調理師、栄養教諭、給食センター栄養士、いずみ会、市保育所担当課、市食育担当課

	行政	保育所	学校	団体
レベル1 減塩できなくする				
レベル2 減塩を制限する				
レベル3 減塩インセンティブ				
レベル4 インセンティブによる減塩の誘導				
レベル5 減塩をテーマにした食育				
レベル6 減塩をテーマにした食育				
レベル7 減塩をテーマにした食育				
レベル8 減塩をテーマにした食育				

今後の課題

- ・ 保育士や学校教員等へ向けた啓発活動
- ・ 関係機関の連携を強化し、就学前～就学後まで切れ目ない取組にする