

高血圧予防～塩eco(減塩)～に取り組みましょう

～「いしのまき・とめ・スマートプロジェクト 6つの取組」の推進～

石巻保健所では、関係機関・団体、行政等が連携し、石巻・登米圏域の健康課題の改善に取り組む「いしのまき・とめ・スマートプロジェクト」をスタートさせました。令和5年度からは、高血圧予防～塩eco(減塩)～を推進するため、下記「6つの取組」を推進します。皆さんの事業所でも、できるところから始めてみましょう！

「いしのまき・とめ・スマートプロジェクト」6つの取組

重点テーマ：高血圧予防～塩eco～

【取組期間：令和5～7年度】

①塩分チェックシートの活用等により、塩分摂取習慣の改善について啓発します

②塩ecoレシピ等の減塩に関する情報発信を行います

③働き盛り世代へ高血圧予防の重要性や減塩の必要性について啓発します



⑥食育事業の一環として子どもの塩ecoに取り組みます

⑤給食の適塩化を推進します

④減塩商品の普及啓発や環境整備に取り組みます



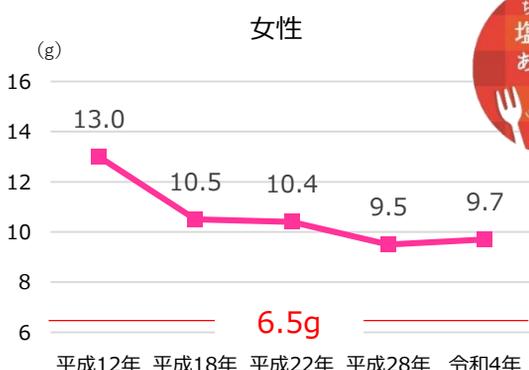
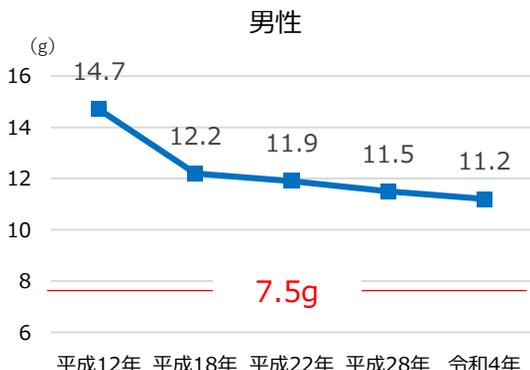
宮城県石巻保健所

宮城県民は食塩を摂り過ぎています！

【食塩摂取量の目標量】

男性：7.5g未満、女性：6.5g未満
(日本人の食事摂取基準2020年版より)

1日の食塩摂取量



(宮城県県民健康・栄養調査結果)

食塩摂取量の目標量まで、男女とも1日にあと3gから4gの減塩が必要です。食塩3gは、濃口しょうゆでは大さじ約1杯(18g)です。



6つの取組QRコード

皆さんの事業所でも、こんな取組してみませんか？

◆塩分チェックシートを従業員に配布する

* 食塩を摂り過ぎていないかチェックできます。

塩分チェックシート(下記)は、石巻保健所から提供も可能です。

お気軽にお問い合わせください。

<表面>

あなたの塩分チェックシート No. _____

年 月 日 年齢 歳 性別: 男 女

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
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
○をつけた個数 3点×個 2点×個 1点×個 0点×個				
小計 点 点 点 0点				
合計点 点				

チェック	合計点	評価
0~8		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張らしましょう。
14~19		食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上		食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修: 社会医療法人製鉄記念八幡病院理事長 土橋卓也、管理栄養士 山崎貴雄

<裏面>

高血圧を予防しよう~減塩!あと3g~

step1 1日の食塩摂取の目標量を知ろう 目標量:男性7.5g未満・女性6.5g未満
step2 ふだん食べている食品の食塩量の目安を知ろう ※日本人の食塩摂取基準2020年版

※食塩量は調理方法や商品、店によって異なります。あくまでも目安として考えてください。

step3 ちょっとずつカンタンにできることから始めよう

~塩eco(減塩)のコツ~

- 栄養成分表示の「食塩相当量」を見て賢く選ぼう!
- めん類のスープを残そう! ⇒ スープを半分残すと-2g
- 汁ものは野菜たっぷりおいしく減塩しよう! ⇒ 野菜たっぷりみそ汁で-0.3g
- 減塩商品を利用しよう!
⇒ しょうゆを40%減塩しょうゆに替えると大さじ1杯で-1g
- 食塩の多い加工食品は食べる回数や量を減らそう!
- 食べ過ぎに注意しよう!

高血圧を予防して健康寿命を延ばしましょう。離乳食から薄味でこどもの味覚を育てましょう。

<宮城県石巻保健所>

◆フードモデル、パネル等を社内に展示して、従業員に啓発する

- ・社内の休憩室、食堂、健診会場、廊下等従業員の方々が目に付きやすい場所への展示がおすすめです。
- ・貸出物品の種類、申込方法等については、石巻保健所ホームページを御覧ページください。



フードモデル(ラーメンの汁) パネル(食塩摂取)

◆出前講座を利用する

- ・従業員の方を対象に、高血圧予防・減塩等健康づくりについて、保健所職員がお話します。詳しい内容等は、申込時に相談させていただきます。

◆社員食堂で、減塩や野菜たっぷりメニューを提供する

- ・社員食堂等で、右記ロゴマークの利用を希望する場合は、石巻保健所までお問い合わせください。

「ベジプラス&塩ecoレシピ」を御活用ください

石巻、登米地域の栄養士等が作った塩ecoで野菜たっぷり、地元の食材を使ったレシピを石巻保健所のホームページに掲載しています。



ニラチミ 白菜の彩りサラダ



レシピQRコード