

美味しく

楽しく

お得に減塩

市では、皆さんの食生活での減塩を進めていただくためにさまざまな取り組みを進めており、減塩フォーラムで啓発を行ったり、ご協力いただける店舗さんを募ったり、減塩をするとお得になるキャンペーンも行っています。

ではなぜ、積極的に減塩を勧めているのでしょうか。

高血圧II度以上の人の割合が 県内でワースト1位に

そのきっかけは、平成30年度の国保特定健診の 受診者のうち、高血圧II度以上(収縮期160以上 または拡張期100以上)の人の割合が9・2%と、 県内でワースト1位と判明したことです。

高血圧にはさまざまな要因が考えられますが、よく知られているのは塩分を摂りすぎることです。

もともと飛騨地域は、冬期は積雪で農作業が難しく、野菜が手に入りづらいため塩で漬物にして保存する食文化が根付いていました。また、海から遠く離れていることもあり、塩イカや塩ブリなど腐敗しやすい海産物は塩蔵して運ばれていました。他地域よりも塩分を摂取する条件がそろっていたのです。

塩辛いものを食べると、血圧が上がる働きが私たちの体には備わっています。血圧が上がり過ぎれば心臓への負担が増しますし、血管を傷つけることにもつながり、心臓や腎臓の機能低下も招くことが分かっています。

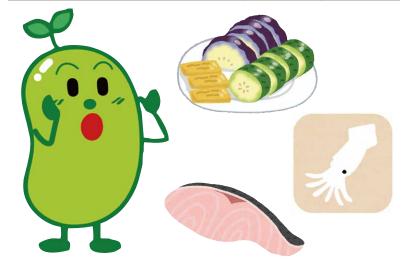
そして、平成30年度の国保加入者の一人あたりの医療費も県内4位の高さであり、要介護認定者の中でも脳血管疾患や心疾患などの病気のある人が多いことも分かっていました。こうした病気と高血圧との関連性は非常に高いと考えられます。健康で長生きするためにも、まずは減塩から取り組むことが市民の健康増進に最も効果が上がるのではと考え、さまざまな取り組みを行っています。



	飛騨市	下呂市	高山市	岐阜県平均
高血圧 II 度 以上の割合	9.2%	3.4%	3.6%	4.9%
県内順位	1位	35位	33位	

■平成30年度の食塩を摂りすぎている人の割合

	男	女
3歳児健診	69%	
保育園児	72%	
中3健診	45%	68%
フレッシュ健診(16―19歳)	69%	78%
若者健診(20-39歳)	56%	70%
特定健診(40―74歳)	76%	85%





取り組みが進み、高血圧Ⅱ度以上の割合が減少傾向に

平成30年度の健診結果では県下ワースト1位だったことを受け、さっそく「減塩フォーラム」を開くなどして減塩の重要性の啓発や、皆さんに手軽に減塩に取り組んでいただけるようサポートする活動を始めました。

実は翌年の令和元年度の同様の結果では、ほぼ全ての年代で改善が見られ、高血圧Ⅱ度以上の割合も5.1%まで下がっています。

しかし、同じ飛騨地域でも高山市や下呂市と比較すると飛騨市の高血圧の割合は高く、県平均の4.7%を上回っており、楽観できる状況ではありません。

塩分の摂りすぎかどうかは、健康診断の際などに 尿中塩分濃度を測定することで分かります。

令和元年度の健診結果では、ごく一部の年代と男女差をのぞき、約6~9割以上が塩分を摂りすぎているとの結果が出ています。

■令和元年度の高血圧の状況

	飛騨市	下呂市	高山市	岐阜県平均
高血圧 II 度 以上の割合	5.1%	2.7%	4.2%	4.7%
県内順位	16位	40位	27位	

■令和元年度の食塩摂取量目標値を超えている人の割合

	男	女
3歳児健診	66%	
保育園児	72%	
中3健診	36%	58%
フレッシュ健診(16―19歳)	40%	61%
若者健診(20-39歳)	50%	66%
特定健診(40一74歳)	66%	76%







塩は人間の体に必須の栄養素

1日に摂っていい塩の量はどれくらい?



基準値 子ども (3~5歳) **3.59**/日未満

飛騨市では… 6.99/日



基準値 女性 (12歳以上) **6.59**/日未満

飛騨市では… 8.99/日



基準値 男性 (15歳以上) **7.59**/日未満

飛騨市では… 9.49/日

H30年度 飛騨市尿中塩分調査結果より

飛騨市では基準値より 約39以上多くの 食塩を摂っています。

ॐ 3 9

食塩3gは味噌汁 約2杯分の塩分量 に相当します!

日本人の食事摂取基準2020より

塩分は食文化と密接に関係していますので、塩気の多い家庭の味に慣れてしまうと、そこで暮らす家族全員が塩分過多になりかねません。それは子どもの塩分過多にもつながります。実際、市内の3歳児の7割近くが塩を摂りすぎているという結果になっています。

塩は人間の体にとって必須のものですが、1 日3 gで十分と言われています。もちろん、おいしく食べるためにも塩は必要です。

1日に摂っていい塩の量は、15歳以上の男性は 1日7.5g未満、同じく女性は1日6.5g未満、 高血圧の人は6g未満が目標値です。

しかし、塩には依存性もあるので、一度濃い味付けに慣れてしまうと、なかなか減らすことができないようです。慣れ親しんできた「家庭の味」を変えることへの抵抗も大きそうです。

では、どのように減塩と向き合っていけばいいのでしょうか。

美味しく楽しくお得に 減塩に取り組みましょう→



美味しく

「減塩」と聞くと、どんなイメージでしょう。減塩=「味がう すい」「美味しくない」という印象を持つ人の方が多いのでは ないでしょうか。

かつての減塩はとにかく塩分を摂らないことが主眼に置か れ、「漬物は食べない」「味をうすくする」といった引き算の減 塩になりがちでした。

しかし、それでは減塩=「我慢する」ことにつながり、あま り良い印象が持たれず、取り組む意欲がそがれるものでした。

そうした中、近年はさまざまな工夫を施され美味しくなった 減塩食品や減塩調味料、減塩のための調理法が開発され、美味 しく食べながら減塩に取り組めるように変わってきています。

減塩食品、減塩調味料を身近なものに

しかし、先にあげたように、人にはそれぞれ慣れ親しんでき た家庭の味があります。塩への依存性も重なり、減塩調味料な どで一気に味を変えてしまうと違和感や物足りなさが先に立 ち、抵抗感も生まれるため、あまりおすすめできません。

また、減塩という言葉へのマイナスイメージからか、減塩調 味料や減塩食品の売れ行きはそれほど順調というわけではな く、店頭での扱いも少ないのが現状です。手軽に手に入らない と利用する機会が減り、なかなか使ってみようという気にはな らないものです。

そのため市では市内の店舗に呼びかけ、減塩商品を置いてい る店舗を「まめとく減塩協力店」に認定しています。現在、賛 同いただいた15店を地図で紹介しています。

また、減塩と同時に栄養バランスも整えられた健康な食事で あると認証された「スマートミール」を提供される飲食店さん も現在、3店舗あります。

皆さんが無理なく減塩に取り組める環境づくりをさらに進め ていきますので、賛同いただける店舗さんを増やせるよう呼び かけを続けていきます。



ステッカー「まめとく減塩」 フラグ





Smart Meal スマートミール

「スマートミール」と は、「健康な食事・食環 境」コンソーシアムが

審査・認証を行う、健康づくりに役立つ栄養バランスの取 れた食事のことです。1食の中で主食、主菜、副菜が揃い、 野菜がたっぷりで、食塩の摂りすぎにも配慮されています。

こうした食事に加え、適度な運動や、禁煙・節酒などを 心がけることで、健康寿命の延伸につながることが期待さ れています。

★まぐろほうば味噌定食 ゆうわ~

[x - y - 1]マグロ朴葉(ほうば)焼 季節の野菜(小鉢) 野菜たっぷり具だくさんの味噌汁 ミニサラダ ごはん



★エネルギー 838kcal ★たんぱく質 38.4g ★脂質 23.0g ★炭水化物 112.8g ★食塩相当量 2.9g ★野菜量 265g

★減塩天丼

【メニュー】 減塩天丼 味噌汁 季節の野菜サラダ 酢のもの



★エネルギー 807kcal ★たんぱく質 27.2g ★脂質 23.9g ★炭水化物 114.2g ★食塩相当量 3.2g ★野菜量 156g ★飽和脂肪酸 3.8g

★お魚のホイル焼き定食

【メニュー】 ごろっとお芋とお魚のホイル焼き こも豆腐のお味噌汁 季節の野菜(小鉢) ごはん



★エネルギー 547kcal ★たんぱく質 25.0g ★脂質 15.3g ★炭水化物 75.5g ★食塩相当量 2.0g ★野菜等量 165g ★飽和脂肪酸 4.8g

まめとく減塩協力店

施設名	所在地
薮下商店	河合町角川614-4
ママショップうえの	古川町栄2丁目8-2
駿河屋古川店	古川町幸栄町8-18
前田 本店	神岡町船津1170-7
北平 酒店	古川町栄2丁目6-5
(有)川辺食料品店	古川町杉崎392
(有)後藤酒店	古川町壱之町8-10
(有) フードセンター丸正	神岡町東町564-4
ゆうき房	神岡町殿867-1
(有)渡辺 章酒店	古川町向町1丁目8-23
飛騨まんが王国	宮川町杉原116
ぬくもりの湯 すぱーふる	古川町黒内1407
ゆぅわ~くはうす	河合町角川350-1
飛騨かわいやまさち工房	河合町角川311
嶋商店	宮川町巣之内97-2

楽しくお得に減

▼令和元年度飛騨市 減塩フォーラムの様子

市では、楽しみながら減塩に取り組んでいただけるよう、 さまざまな取り組みを進めています。

減塩について分かりやすく知っていただく「減塩フォーラ ム」を開催し、市の現状をご説明したり、減塩商品の紹介や 試食、減塩の大切さをお伝えしています。

また、減塩をテーマにした研修で学んだことを生活に取り 入れたり、家族や近所の方に働きかけてくださる方を「減塩 がんばりすと」に認定し、古川町出身の書作家である茂住菁 邨さんが揮毫された「減塩」の文字の入った缶バッヂをプレ ゼントしています。

また、「まめとく健康ポイントカード」の中に、減塩に取り 組むとポイントがもらえる項目を設けています。減塩に取り 組むことで、よりお得に、より楽しくなるような仕組みをつ くっています。

減塩を通じて健康寿命を延ばすことで人生をより楽しく過 ごせるだけでなく、大きな病気を予防し、医療費を増やさな いことにもつながります。

これからもより多くの皆さんに減塩に取り組んでいただけ るような取り組みを続けていきますので、ご理解とご協力を よろしくお願いします。





茂住菁邨さんが揮毫さ の缶バッヂ

減塩のポイント

□新鮮な食材を用いる

食材の持ち味で薄味の調理をしましょう!

- □香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する コショウ・七味・生姜やかんきつ類の酸味を組み合わせると 減塩になります!
- □低塩の調味料や減塩食品を使う

酢・ケチャップ・マヨネーズや減塩食品もうまく活用しましょう! □野菜を食べる

□具だくさんの味噌汁にする

同じ味付けでも具がたくさん入ることにより減塩できます!

□麺類の汁を残す

汁だけで2~3gの塩分があります!

□だしの旨味を活用する

鰹節、昆布、しいたけなどの天然だしのおいしい味を楽しむ ことが減塩につながります! 顆粒だし、濃縮だしには食塩 が含まれていることが多いので、注意しましょう!

野菜のカリウムにはナトリウムの排泄を促し血圧を下げる働 きがあります!



減塩のコツは「少しずつ」「こっそり」です。

例えば、減塩しょうゆを使う場合にも、最初は慣れ親しんだしょうゆと半々に混ぜて使うなど、 少し工夫をすることで家族に気づかれずに塩分量を減らすことができます。地道に使い続けて いるうちに、減塩調味料の味に舌が慣れてくるので、少しずつ割合を増やしていくという方法 があります。また、香辛料を用いたり下味を工夫してうま味などを増すことで、塩気を少なく しても満足できる味に仕上げられます。

広報ひだの連載でも、減塩調味料やレシピを紹介していますので、ぜひ参考にしてください。

問 古川町保健センター 🛮 🛣 0577-73-2948