

ポピュレーションアプローチを用いてすすめる
減塩対策実践マニュアル



■ 総監修：滋賀医科大学社会医学講座（福祉保健医学）教授 上島弘嗣

■ 監 修：厚生労働科学研究 青・壮年者を対象とした生活習慣病予防のための長期介入研究班

発行：社団法人 日本家族計画協会

減塩対策実践マニュアル

あなたの職場で減塩対策を行うには、どのようなことができるでしょうか？

I. 減塩に関する一般知識、減塩のコツを目で見て知ってもらいたい (視覚的に知識普及を行いたい)

【手法-1】 展示イベント

こちらから情報を発信！ お手軽度 ★★ 注目度 ★★★ 

II. どの程度の味つけがよいのか、また低塩でもおいしく食べられることを実際に体験してもらいたい

【手法-2】 試食イベント

相互に体験 お手軽度 ★ 注目度 ★★★ 

III. 減塩に関する知識をあまり手間をかけずに広めたい

【手法-3】 POPメニュー/ポスター/リーフレット

こちらから情報を発信！ お手軽度 ★★ 注目度 ★★ 

【手法-4】 ショーケース

こちらから情報を発信！ お手軽度 ★★ 注目度 ★ 

IV. 従業員食堂の環境を改善して減塩対策を進めたい

【手法-5】 調味料入れの改善、使用する調味料の改善

環境の整備 お手軽度 ★★ 注目度 ★★ 

【手法-6】 献立の塩分量の表示の実施

環境の整備 お手軽度 ★★ 注目度 ★★ 

V. 塩分控えめのメニューを従業員食堂に導入したい

【手法-7】 減塩メニューの導入

環境の整備 お手軽度 ★ 注目度 ★★★ 

【手法-8】 汁物中の塩分濃度測定の実施

環境の整備 お手軽度 ★★ 注目度 ★★ 

● 便利ツール (このマークが目印)

 このマークの所をクリックするとコンテンツの詳細へジャンプします。

実際にこのようなところで実施してみました②

穴あきレンゲ

《実施場所》…………… C社《その他3社導入》

《周知用：POPメニュー例》

《食堂利用者》…………… 約1100名

《導入までの経過》

- C社では、まず健康管理担当部署と社員食堂関係者で塩分軽減対策への協力依頼と食堂の利用状況を知ることを中心に話し合いを持ちました。減塩に対する理解が得られた上で、減塩ツールを導入することを検討し、POPメニューなどで社員に周知させて実施に至りました。



《穴あきレンゲ導入後の使用状況》

- ステンレス製穴あきレンゲ（ラーメンの汁をたくさん飲まないようにするためのもの。具はすくえるが汁は穴から抜け出るようにできている）50個の提供を5月27日（月）から開始しました。実際にどのように使われているか、6月中の1週間（17日から21日）穴あきレンゲの使用数（実際は洗浄した数）を調べてみました。その結果は下記の通りです。コーンを含むタンメンと味噌ラーメンの際に、比較的よく使われていました。

曜日	月	火	水	木	金
ラーメン種類	醤油	タンメン	味噌	ネギ	とんこつ
ラーメン喫食数	117	133	128	128	125
穴あきレンゲ数	10	40	27	16	21

「ポン酢」・「酢」等低塩分の調味料

《実施場所》…………… B社・C社《その他1社導入》

《食堂利用者》…………… B社：約1000名・C社：約1100名

《導入までの経過》

- B社では、健康管理担当者の要望により、以前より「ポン酢」や「酢」が自由に利用できるように、設置されていました。しかし、「ポン酢」や「酢」が低塩分の調味料であり、減塩の推進に役立つことは必ずしも十分に理解されてはいませんでした。そこで、このことを食堂利用者全体に周知させるため、通常のPOPメニューに加え、「ポン酢」や「酢」が置かれている付近にも専用のPOPメニューを設置しました。
- C社では、健康管理担当者により減塩と減脂質の目的で酢の設置を食堂業者へ依頼してもらい、サラダドレッシングの横に酢が置かれるようになりました。その後、他の事業所においても、「ポン酢」や「酢」は美味しく減塩できる手軽な調味料の代表として、積極的に利用を促しました。

酢は減塩に役立ちます！

- 酢には、疲労回復、殺菌、食品の臭み抜きなどの効果があります。
- また、酢の酸味を上手に利用すれば、わずかな塩分でも、おいしく食べることができ、減塩にも役立ちます。
- 酢の物、酢漬け、ポン酢などを上手に利用しましょう。



POP例

塩分減らして、酸味をプラス。

- 和え物や焼き物の塩分を減らした代わりに、酢や梅干しを利用すると美味しく食べられます。
- 季節のフレッシュな柑橘類は、お酢の苦手な人も取り入れやすいものです。



POP例

塩分減らして、酸味をプラス。

- 和え物や焼き物の塩分を減らした代わりに、酢を利用すると美味しく食べられます。
- 季節の柑橘類は、酢の苦手な方も取り入れやすいものです。

