

(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	<p>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<sup>*1</sup>。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<sup>*2</sup>。高血圧対策は圏域内の重要な健康課題である。</p> <p>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<sup>*3</sup>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だけでなく、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。</p> <p>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。なるべく早期に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。</p> <p><small>*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)未達だった者</small></p>
今年度の推進方策	<p>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。</p> <p>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。地域の食育ボランティアとも目標を共有する。</p> <p>②働き盛り世代 健康イベントや従業員食堂等で減塩の啓発を行う。</p>
成果	<p>①「うす味でおいしく」は日頃から意識されているが(ただし必ずしも実践には結びついていない)、それが将来の高血圧予防につながるものであるという認識を共通してもつことができた。</p> <p>②昨年度から対象を拡大して実施できた。</p>
今後の方向性	<p>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。</p> <p>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。</p>

### 2 会議の開催状況

実施日時	令和6年2月22日(木) 14:00~15:30
参集者 (団体数 及び人数)	13団体 15名 (地域の子どもの食に関わる関係機関)
協議内容	「給食の適塩化」「子どもや保護者へ適塩の食育」をキーワードに、各機関の現在の取組を整理、評価し、今後必要な方策を検討した(市別のグループワーク)
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・・・37人 ②食生活改善推進員(いずみ会)・・・22人 ③管内事業所給食施設・・・16施設 ④労働基準協会会員・・・延べ208人		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	①7月25日(火) 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 ・塩分濃度の管理や減塩テクニック等についての講話 ・各施設の汁物の塩分濃度測定 ・塩分濃度の異なる汁物の試飲 ・研修後アンケートの実施(4ヶ月後)	HWO栄養士
	②10月17日(火) 10:00～14:00 洲本総合庁舎 栄養指導室・会議室	【淡路ブロックいずみ会研修会】 ・事業説明 ・塩分濃度の管理や減塩テクニック等についての講話と調理実習	HWO栄養士
	③3月以降随時	【啓発ポスターの作成、配布】 働き盛り世代向けの減塩啓発ポスター2種類を作成し、管内給食施設へ配布。 高塩分摂取の人の食生活の特徴※から、 ・味を見ず調味料を足す ・めん類の汁を残すことが少ない を啓発する内容とした。 ※R3ひょうご栄養・食生活実態調査	HWO栄養士
	④9月14日(木) 10月5日(木) 12月15日(木) 洲本市民交流センター ビバホール他	【啓発展示】 実習生作成ポスター等により啓発 9/14, 12/15 淡路労働基準協会主催 労働衛生大会 10/17 健康ひょうご21県民運動推進員研修会	HWO栄養士 淡路労働基準協会 管理栄養士実習生
成 果	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの味覚を育てることが将来の高血圧予防につながるという認識を保育所・学校給食関係者やいずみ会員と共有できた。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育推進会議への構成員の参加率  <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;目標 100%、達成状況 75% (12/16施設)</li> </ul> </li> <li>・保育所・学校給食における塩分濃度計の配置率  <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;目標 100%、達成状況 研修後アンケート回答施設の90% (回答率58%)</li> </ul> </li> <li>・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  <ul style="list-style-type: none"> <li>(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研修前後で比較)</li> <li>&gt;目標「増加」、達成状況「増加」・・・調味料の重量測定、酸味・香りを活かす、塩分濃度の測定、汁物の具をたっぷりに、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研修後に増加</li> </ul> </li> </ul>		
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・啓発活動の効果測定、効果的な啓発方法の検討</li> <li>・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</li> </ul>		

※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！

## R5 年度の取組

**働き盛り世代**

- 事業所給食施設等向け  
減塩啓発ポスターの作成、配布

- 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／



9/14, 12/15  
淡路労働基準協会  
労働衛生・健康管理推進大会  
10/15  
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



塩分摂取の多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  
✓ めん類の汁を残すことが少ない

今後の課題  
・啓発の効果測定

# 子どもとその親世代

## ● 保育所・こども園、学校給食担当者向け研修会 (7/25 開催)



### 【内容】

事業説明／塩分濃度の管理や減塩テクニック等の講話／各施設の汁物の塩分濃度測定／塩分濃度の異なる汁物の試飲

### ● 研修後アンケート(4 カ月後)

適塩調理を実践する施設の割合を研修前後で比較。赤字は研修後増加した項目。

- 調味料の重量測定 48%→55%
  - だしをきかせる 87%→82%
  - 酸味を活かす 32%→55%
  - 香りを活かす 29%→82%
  - 塩分濃度を測る 32%→77%
  - 汁の具をたっぷりにする 61%→91%
  - 減塩調味料を活用 6%→5%
  - 味付けに刈刈をつける 23%→50%
  - 市販調味料の希釈 14%※
  - 素材の味を活かす調理 36%※
  - 下処理の塩を控える 91%※
  - 減塩をテーマにした食育 5%※
- ※研修後アンケートから追加した項目

## ● 食生活改善推進員(いずみ会)向け研修会 (10/17 開催)

### 【内容】

事業説明／塩分濃度の管理や減塩テクニック等の講話／調理実習

