「令和２年度　天草市食生活改善推進員協議会　研修会」報告

＜進行表＞

令和2年度　天草市食生活改善推進員協議会　研修会			
テーマ	天草の食環境整備向けて～先進地の事例に学ぶ～		
目　的	①減塩食品について最前線の取り組みや情勢を知り、参加者自身が変化する食環境を正しく認識する。		
	②住民の生活の多様性を受け入れ、実践しやすい減塩に結び付けるために、減塩食品を活用できる。		
	③広く住民に減塩食品を普及させることで、入手しやすい環境整備に繋がる。		
対　象	食生活改善推進員（286人）、養成教室参加者（26人）		
日　時	令和3年3月18日（木）　9：30～11：10		
会　場	①天草中央保健センター　②天草東保健センター　③天草西保健センター		
	④牛深支所　　以上4会場でのリモート視聴		
内　容			
時　間	内　　容	担当者	備考
	※3月16日（火）16時～ Zoomの起動確認 （野村さん16時半～）	事務局	・カメラの切り替えを確認する ・減塩食品を会場後方に並べる
		進行：石松	
9:30	開会・挨拶	挨拶：会長	
	表彰式　減塩白だしレシピコンテスト 海彩館の取り組み等紹介		・表彰式の時のみミュートをオフ ・会場の様子を写す
10:00	講演 天草の食環境整備に向けて ～先進地の事例に学ぶ～ 日本高血圧学会減塩・栄養委員会アドバイザー　野村善博氏		
11:00	質疑応答		・事務局がチャットで対応する
11:10	謝辞・閉会	謝辞：副会長	・減塩食品は参加者で持ち帰る

※終了時間については、11 時 30 分でした。

＜参加状況＞

4 会場合計参加者：145 名（参加率／会員の 50.7%）

＜減塩白だしレシピコンテスト　表彰式＞

最優秀賞	和風カルパッチョ	村田裕加里さん（牛深分会）
優秀賞	鯛めし	舩場みちなさん（牛深分会）
優秀賞	揚げ入りハンバーグ	斉藤千鶴子さん（河浦分会）
優秀賞	高野豆腐と小松菜の卵とじ	下田地区の皆さん（天草分会）
優秀賞	鯛めし	鵜飼実紀さん（本渡分会）

＜講　演＞

テーマ：天草の食環境整備に向けて　～先進地の事例に学ぶ～

日本高血圧学会減塩・栄養委員会アドバイザー　野村善博氏

まず、クイズを出されてみんなで考えました。

もう一度、このクイズについて皆さんで考えてましょう。

クイズ１）血圧が一番高い動物は、どの動物でしょうか？

①きりん　②ぞう　③カンガルー

クイズ２）野菜に含まれないものはどれでしょうか？

①かぼちゃ　②大根　③じゃが芋　④トマト

⑤キムチ　⑥トマトジュース

クイズ３）カリウムが一番多い食品はどれでしょうか？

①バナナ　②アボカド　③ほうれん草

④みかん　⑤牛乳

＜講演内容の特徴点＞

・2020 年 10 月 27 日に国民栄養調査の結果（2019 年分）が出ましたが、食塩摂取量については 10 年間で 0.5g 減ってはいるが、まだまだ目標摂取量には達していない状況であり、1 日 8g 以上の食塩摂取であっても無関心な人が多い。特に痩せている人の方が無関心の傾向にあるようとのことです。

1日あたりの食塩と野菜とカリウムの摂取基準と実態

			食塩相当量（g/日）	カリウム（mg/日）	野菜摂取量（g/日）
目標量	食事摂取基準2020（18歳以上）	男	7.5未満	3000以上	
		女	6.5未満	2600以上	
	高血圧治療ガイドライン		6.0未満	ー	
	WHO（2013年1月31日）		5.0未満	3510以上	
	健康日本21第2次（2022年）※策定時＝2010年	策定時※	（10.6）	（2260）	（282）
		目標	8.0		350
摂取量	令和元年（2019年）国民健康・栄養調査（20歳以上	合計	10.1		280.5
		男	10.9		288.3
		女	9.3		273.6
栄養素等表示基準値2015			7.4（Na2900mg）	2800	

（野村氏のスライドより）

・今日からできる減塩

①減塩になっている食品を利用する

②自分で工夫して減塩する

など、減塩食品を上手に使うことで減塩できることがあります。

また、加工食品には栄養成分の数値が表示され、必ず食塩相当量が表示されているので、表示を確認することも大切であるとのことです。

・減塩食品はどのくらいあるのか

これまでに販売された数は、1420 種類あるが、現在は取捨選択されて 136 種類ほど。

減塩食品の実情　例として・・・

生しらす	塩分配合	1.0%
釜揚げしらす	塩分配合	2.1%
しらす干し（微乾燥品）	塩分配合	4.2%
しらす干し（半乾燥品）	塩分配合	6.6%

・スマートミールの取り組みについて

スマートミールとは・・・

1 食の中で**「主食」「主菜」「副菜」が揃った健康的な食事**のこと。

野菜たっぷりで食塩の取り過ぎにも配慮しています。

＜スマートミールの 1 食あたりの基準＞

	「ちゃんと」の基準	「しっかり」の基準
エネルギー量	450kcal～650kcal未満	650kcal～850kcal
主食	ご飯/150～180gが目安	ご飯/170～220gが目安
主菜	60～120gが目安	90～150gが目安
副菜	140g以上	140g以上
食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

スマートミール取り組み事例として、ファミリーマートの「極うまご予約膳」の紹介や牛深分会でのスマートミール取り組み事例が紹介されました。

＜減塩食品の展示＞
＊JSH 減塩食品リスト掲載品一覧表とホームページの案内ついては、当日資料に
添付されている。

＜食環境整備に向けてどう取り組んでいくのか＞
・先進地の事例が紹介されました。
・地域の人へどうやって知って頂くか、地域としてどうやって取り組んでいくかを示す
　ことが大事。
・減塩食品の購入の仕方や利用方法も知らせることが大事。
・まずは小さな目標から始めること。

★講演内容については、各自興味のある内容については記録されていると思いますので、
　それと合わせての資料にして頂ければと思います。

＜参加者の感想＞
・研修会では減塩食品を知り、しかも表示に惑わされない知識を持つことの大切さを学びました。神経質にならない程度に心がけていきたいです。また、各地域での取り組みも参考になりました。
・定例会で学んだ減塩について、再確認することができました。
・講話の中で言われた「こっそり減塩」が印象的でした。家庭では 40%減塩のしょうゆを使っている。家族が醤油をやたらつかうのでそのたびに言うのがこちらもたいへんなので「こっそり減塩」を家でもできることをやってみたい。
・家ではだし汁と醤油を半々で作っただし割り醤油を使って数年になる。たまにはそのままの醤油を使うと主人がからいと言うので薄味になれた証拠と思っている。減塩食品を使っていろいろ作ったみたい。
・小さい時から薄味になれることが大切と感じている。小学 5 年生でご飯とみそ汁作りが授業であっている。いりこ出しをとってみそ汁を作り、みそも測って作り、塩分濃度を測ったら 0.8%だった。
・まずはできることからやってみたい。
・専門的なところはわからなかったが、ほかの市町村の取り組みが大変参考になった。
・このような研修会は初めてでとても有意義な研修会であったと思います。
・各会場から質問が出て講師が丁寧に対応してくださりありがたかった。
・新たな取り組みとして広げられたらと思います。

研修会風景

＜減塩食品リストー覧表＞

リスト表はホームページの活動紹介のページに添付します。