# 【減塩の取り組み】

#### 1. 院内での取り組み

1) 病院給食で"かるしおデイ"を実施

実施日:毎週火曜日(人間ドック女性の日)

対象 : 入院患者 透析患者 人間ドック受診者 職員 内容 : かるしおレシピの主菜を2品取り入れました。

1 食の塩分が 0.8 g ~1.9 g 程度になっています。





#### 2) 人間ドックでの取り組み

(1) 当院では人間ドックにおいて、食塩摂取量検査を行っています。 昨年度の結果から、西和賀町では多くの方が食塩をとり過ぎていることが分かりました。

1日の摂取目標量 男性 8g未満 女性 7g未満 (日本人の食事摂取基準) 人間ドック受診者の平均 男性 14.3g 女性 12.7g

※詳細は、院長挨拶 シームレス通信 No. 1 参照

(2) 人間ドック栄養教室

実施日:5月~2月 毎週火・木曜日 時間 :10時30分~11時45分 対象者:30歳~65歳ドック受診者

内容

- ・食塩過剰摂取の影響について
- ・ 西和賀町の食塩摂取の状況
- ・ "かるしおレシピ" の紹介と調理実習
- ・食事の塩分量について
- ・塩分チェックシートを使用して食事調査 土橋卓也氏らが作成した簡易食事調査票を使用 (資料1参照)
- (3) ドック栄養教室 院外実習生の受け入れ

西和賀高校、湯田中学校、岩手医科大学歯科医臨床研修等





#### ☆参加者の感想☆

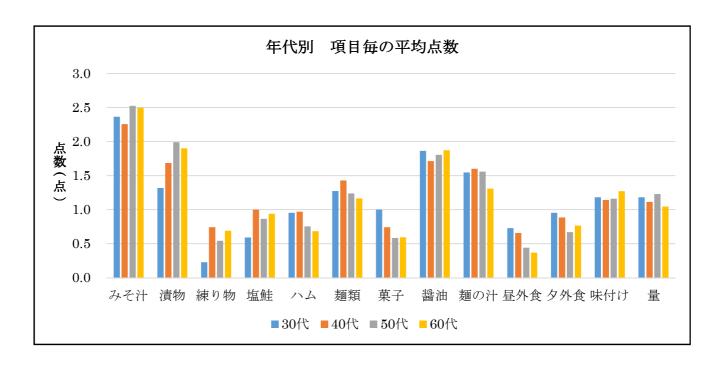
- ○ちょっとした工夫で大分違うことが実際に体験出来たので、参考にしたい。
- ○塩分取りすぎと分かっているがなかな か減らせなかったが、ひと手間を変える だけで減塩になるので、少し頑張ってみ ようと思った。

## 【塩分チェックシートでの食事調査 結果】

· 平均点: 男性 16.3 点 女性 14.4 点

・評価 : 多め。食生活での減塩を工夫しましょう。





## (資料1)

【 塩分チェック表 】		3	2	1	0	合計点	塩分摂取量	
食品を食べる頻度	食品を食べる頻度	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		温力以外至
		漬物、梅干など	1日2回 以上	1日1回 くらい	2~3回 /週	あまり 食べない	0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
		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	9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
		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	14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
		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	20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。
しょうゆやソースなどをかける頻度は?			よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回は かける	時々 かける	ほとんど かけない	<b>土橋卓也他:血圧、20、12、73-77、</b>	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?			全て飲む	半分<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		

普通

薄い

人より 少なめ

# 3) かるしおレシピの本の販売について

家庭の味付けは外食と比べていかがですか? 濃い

食事の量は多いと思いますか?

ドックを受診された方から要望があり、"かるしおレシピ" の本とスプーンを院内の売店で販売しています。

人より多め

同じ



## 2. 西和賀町栄養士連絡会での活動

H27年1月 国循「かるしおレシピ」伝達講習会 参加者 町内栄養士 10名 保健師等6名 西和賀町栄養士連絡会 設立

H27年5月 ワークステーション湯田・沢内 へ伝達講習会 ワークステーション職員3名

H27年 8月 奥州保健所主催 国循かるしおレシピ講習会へ参加 参加者 西和賀町栄養士連絡会員 5名



H27年9月 西和賀町栄養士連絡会主催 第1回研修会 「産直ろくちゃんに学ぶ 減塩弁当講習会」

講師 産直ろくちゃん店長 石母田香代子さん

場所 町立西和賀さわうち病院

参加者 45名

H27年10月 栄養士連絡会 農業まつりへ参加 参加者 会員6名

鶏肉と根菜を八方だしで煮付けた、"かるしおレシピ" の試食 200 食の提供と減塩についての展示を行いました。試食は、1 時間で無くなるほど盛況でした。



H28年 8月 学校保健会 食生活検討委員会

かるしおレシピ 調理実習

場所 沢内中学校

参加者 12名

参加者 歯科医師、校長先生、養護教諭、学校栄養教諭、育所長、歯科衛生士等

## 3. 活動の振り返り

平成26年から"かるしおレシピ"に取り組み、現在も継続しています。

当院人間ドックにおける食塩摂取量調査からは、特に 40 代で摂取量が多いことが分かりました。子供たちも多くの食塩を摂取していることが予想され、対策の必要性を感じています。また、1 人暮らしでは食塩摂取量が多いこと、外食やコンビニ弁当、惣菜などをほぼ毎日利用する方、麺類をほぼ毎日食べている方で摂取量が多いことも分かりました。

塩分チェックシートによる食事調査では、みそ汁、漬物、麺類の汁、醤油などを好んで摂取していました。食べ方や選び方の工夫を伝えることが必要と感じています。

今後も町内栄養士連絡会で情報を共有し合い、地域で減塩に取り組んでいきたいと思います。