

全体版



へるしお(減塩) オトナの自由研究

坂井市健康増進課



健康都市さかい

なぜ、「オトナの自由研究」！？

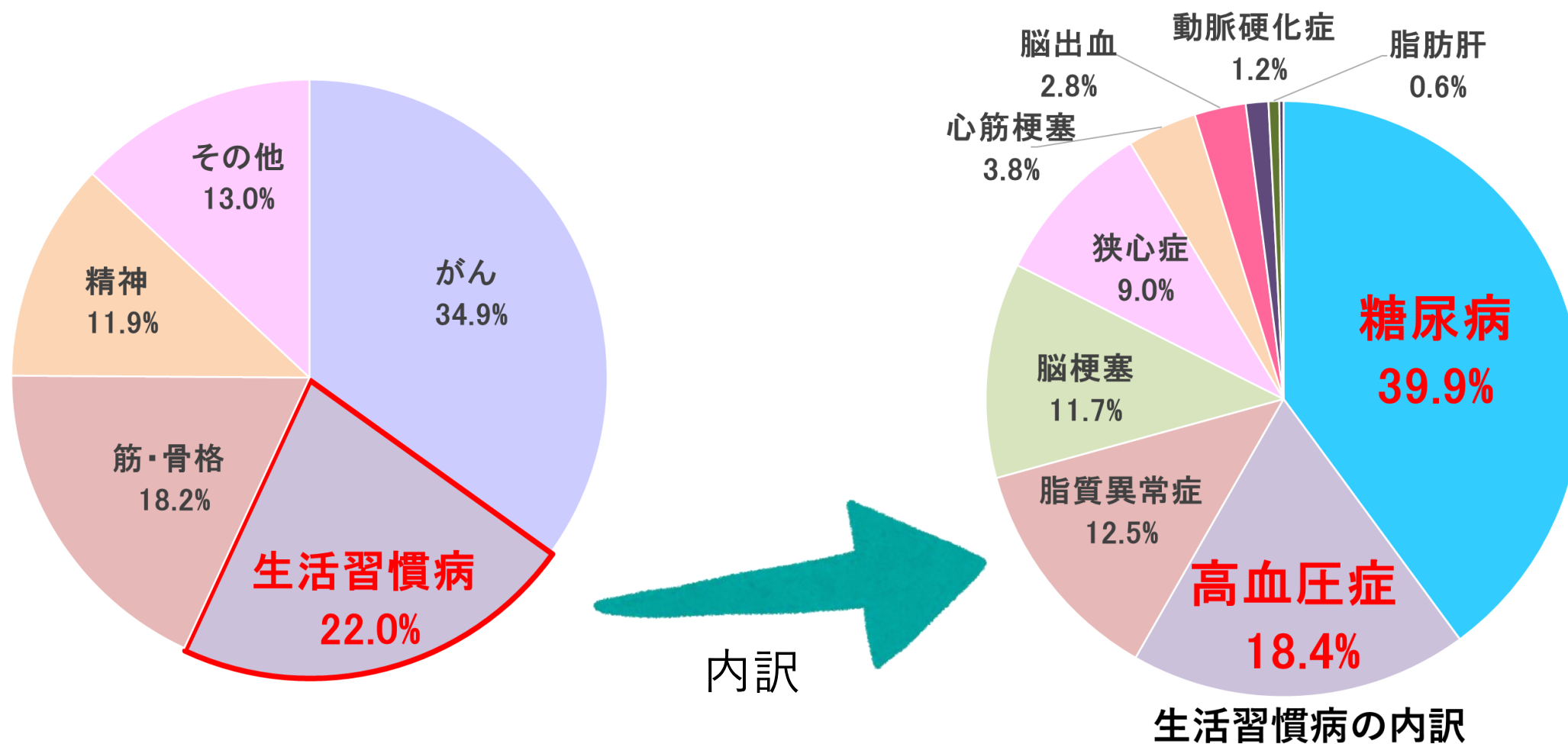
「坂井市健康都市宣言」(平成26年)から、10年…

「生活習慣病」の医療費 ➡ いまだに**高い**！

「心筋こうそく」の死亡率 ➡ 突出して**高い**！

なぜ、「オトナの自由研究」！？

R5坂井市国民健康保険医療費に占める各疾患毎の割合

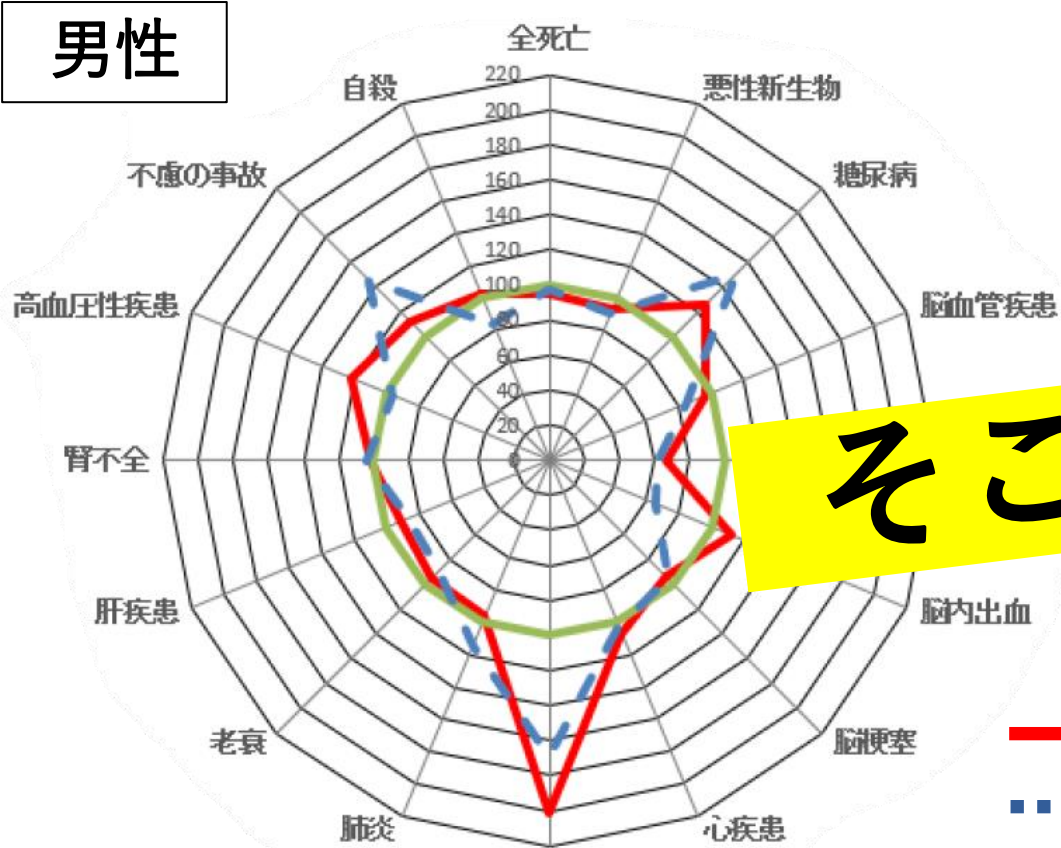


なぜ、「オトナの自由研究」！？

坂井市標準化死亡比

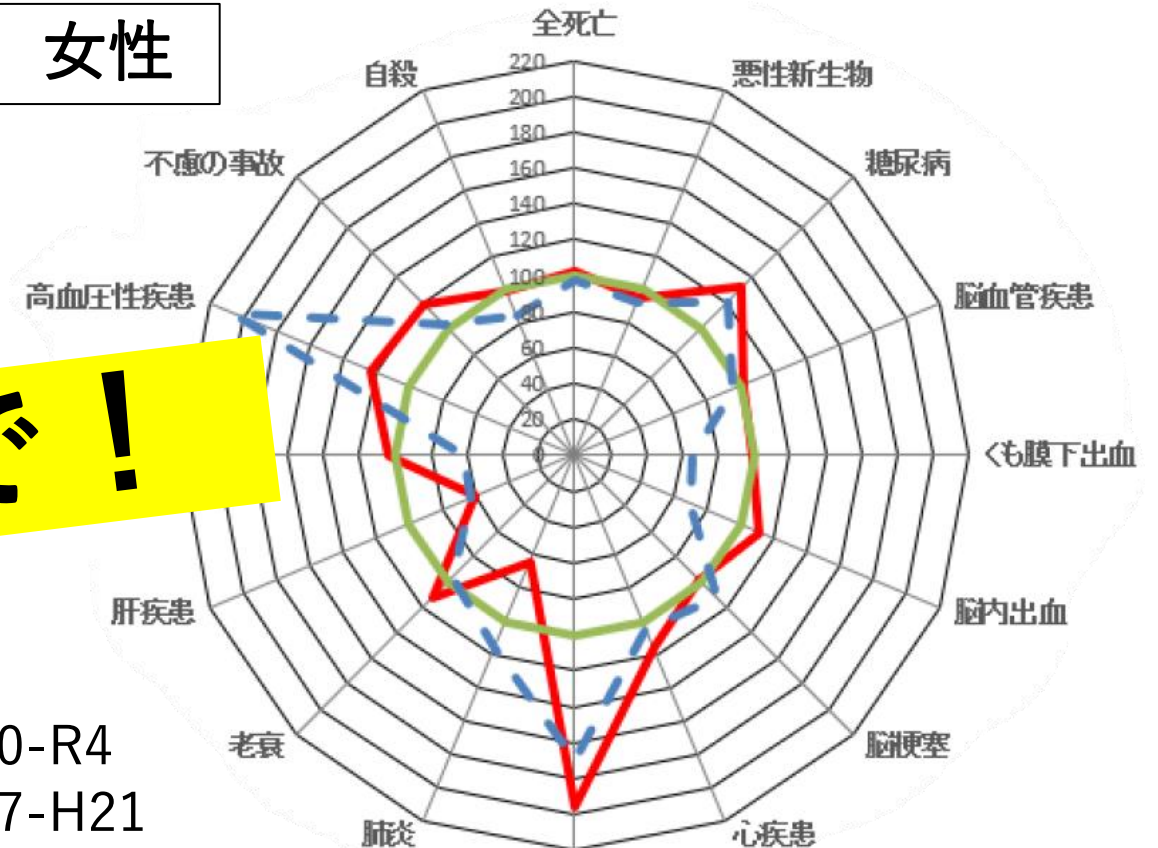
(出典)人口動態統計を用いて福井県健康政策課が作成「わがまち健康カルテ」

男性



急性心筋梗塞

女性



急性心筋梗塞

そこで！

— H30-R4
... H17-H21

始めました！

「健康さかい大作戦」とは

坂井市は、健康で明るく豊かな生活を送るために今までの生活より、「1日に野菜をプラス1皿」「塩分をマイナス3g」「運動をプラス10分」を推進しています。

健康 さかい 大作戦



「健康」で自分らしい
生活を送るために…

健康

「健康寿命※」を
伸ばすために…

☒ ベじあっぷ (野菜摂取促進) +1皿

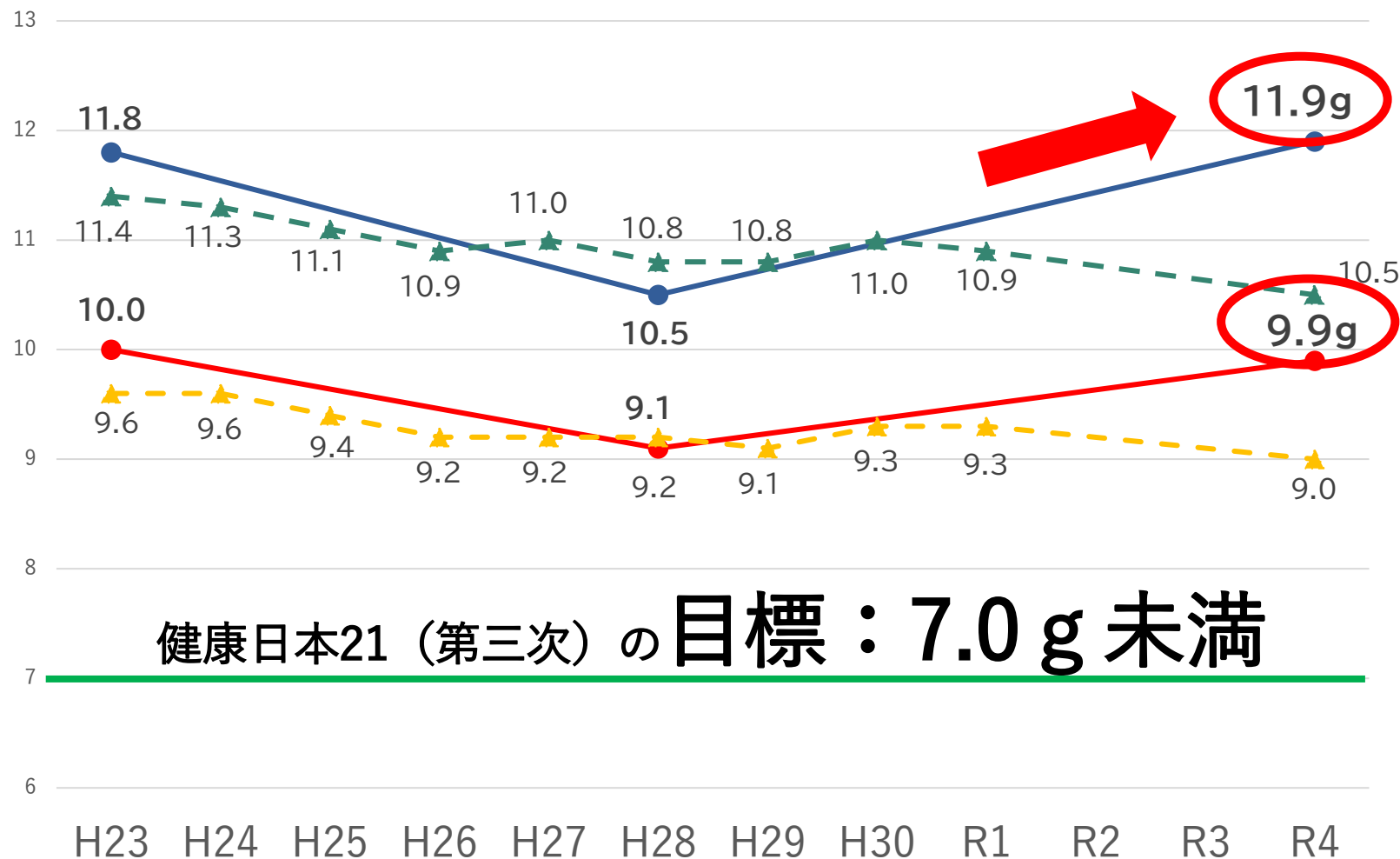
☒ へるしお (減塩) -3g

☒ ふやすぽ (運動促進) +10分

なぜ へるしお 減塩 かというと…

福井県と全国の食塩摂取量の推移

- 福井県 (男性)
- ▲ 全 国 (男性)
- 福井県 (女性)
- ▲ 全 国 (女性)



やるしかない！

**「坂井市民の普段の食事の塩分量は
多いのか？少ないのか？」**

把握するところから始めよう！

研究の方法

来たれ！減塩の幕開け！

減塩へるしお

オトナの自由研究

～家族みんなを健康に～

参加費 無料

※詳しくは裏面をご覧ください

カンタン！

塩分測定セット

3,000世帯に配布

※坂井市民対象

あなたの一手が家族を救う！

▼塩分チェックの結果を提出すると▼

抽選で200世帯に
5千円または1万円相当の
豪華賞品が当たります！！
(市の特産物詰合せ)

手軽な
3ステップで
簡単チェック

① 浸す
試験紙を浸し

② 当てる
余分な水分を取り除き

③ 待つ
色の変化を判定

1秒浸す

1～2秒待つ

5秒間当てる

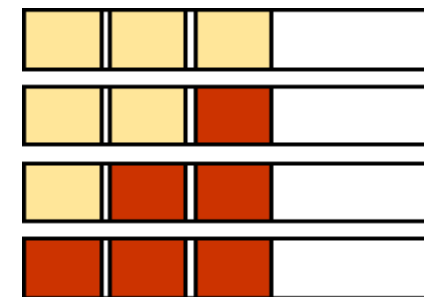
1～2分待つ

「へるしお」塩分測定セット申込み切 令和6年10月31日(木)まで

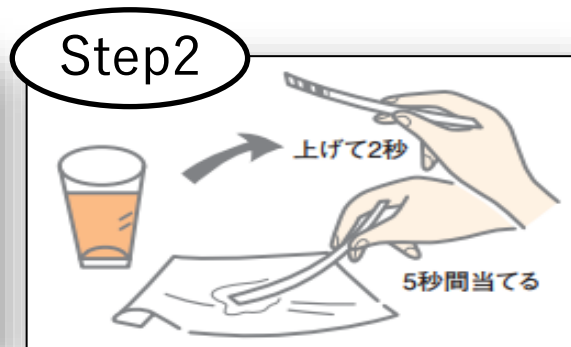
【問合せ先】
坂井市 健康増進課
電話 (0776)50-3067
FAX(0776)66-2940
E-mail: zoshin@city.fukui-sakai.lg.jp

お申し込みはWebから

または、裏面の申込書を記入して
坂井市健康増進課へご提出ください。



- 1.濃い
- 2.少し濃い
- 3.ふつう
- 4.薄い

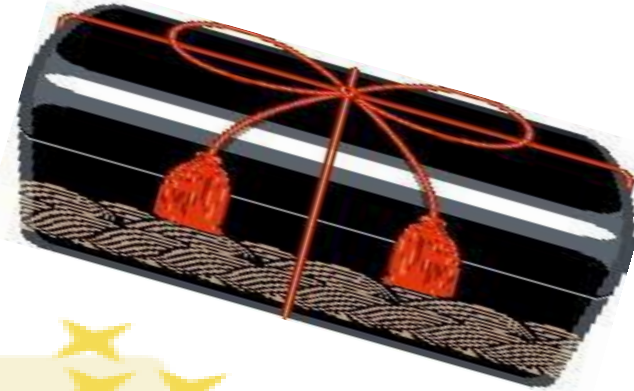


塩分測定セット：先着3,000世帯^(1世帯1セット)に配布

無料

●塩分チェック（2回分の試験紙が入っている）

●玉手箱（封書）



管理栄養士 渾身！！
減塩のコツが書かれた
特別レシピ

減塩へるしおの「コツ」を学ぼう！
1回目の測定結果はいかがでしたか？結果を確認した今こそ、減塩にチャレンジするチャンスです！
福井県民の1日の塩分量は男性で11.9g、女性で9.9g(令和4年度食生活改善調査等報告書)となっており、
国が示す目標量の男性7.5g未満、女性6.5g未満より3~4g多く摂取しています。
こちらの「玉手箱」では、我が家の汁物の塩分量を減らすちょっとしたコツをお伝えします。

◆測定結果が「濃い」「少し濃い」だった方は…
ステップ1 調味料の量を減らしましょう
まずは、味噌、醤油、塩、コンソメ、中華スープの素などの、調味料の使用量を減らしてみよう！
「いつもの量」は、もしかしたら使いすぎかも。少し減らすことから始めましょう。

「調味料を減らすとおいしくない！」「物足りない！」というあなたは…
ステップ2 「うま味」のある食材を2品追加しよう！
塩に調味料を減らすと、物足りない味になりやすいですが、その分「うま味」のある食材を2品追加して購入していただくことで、美味しさがぐんとアップします。調味料が少なくても、美味しく減塩ができますよ。
下に書いてあるうま味の多い食材の中から、2品選んで汁物の具に追加してみよう。

うま味の多い食材の例
ねぎ たまねぎ トマト
キャベツ だいこん じゃがいも ほうろ
しめじ・しいたけ
きのこ類は冷凍
冷凍するとうま
味がアップする
カットしめじ
鶏肉・豚肉
小分けで冷凍して
おき、汁物に追加
するとよい
魚介類
冷凍シーフードミ
ックスで手軽にうま
味をプラス！
最後の仕上げにか
わめや、あおさを
さっと追加！
カットわか
め

減塩へるしおの汁物を作ってみよう！
◆測定結果が「濃い」「少し濃い」だった方は…
「基本のみそ汁」「基本のコンソメスープ」を作ってみよう！

◆基本のみそ汁
【材料】2人分
うすあげ…20g 水…360ml
ねぎ…1/10本(10g) 顆粒だし…小さじ2/3(2g)
わかめ(乾)…小さじ1(1g) みそ…大さじ1(16g)

【作り方】
① うすあげは縦半分に切り、1cm幅の短冊に切る。
② ねぎは小口切りにする。
③ 鍋に分量の水、顆粒だしを入れて火にかけ、①と②を加えて中火で1分ほど煮る。わかめを加えてひと煮たちさせる。
④ みそを加え入れる。

◆基本のコンソメスープ
【材料】2人分
キャベツ…1枚(50g) 水…2カップ(400ml)
たまねぎ…1/4個(50g) コンソメ…1個(キューブ)
にんじん…1/5本(30g) 塩…少々
じゃがいも…中1/2個(80g) こしょう…少々

【作り方】
① キャベツは、一口大に切る。
② たまねぎは薄切り、にんじんとじゃがいもはいちょう切りにする。
③ 鍋に水、コンソメ、①、②を入れて火にかけ、ふたをして10分ほど煮る。
④ 塩・こしょうで味を調える。
※塩は、顆粒と人差し指でつまんだ量

【栄養価】(1人分)
エネルギー 48Kcal
たんぱく質 1.5g
脂質 0.2g
炭水化物 12.6g
塩分 1.5g

研究の手順



01

塩分チェック 1回目

普段の味噌汁などの
汁物で測定

02

記録

へるしお用紙1に
結果を記録

03

玉手箱開封

玉手箱を読んで
減塩の工夫をした
汁物を作る

04

塩分チェック 2回目

減塩の工夫をした
汁物で測定

05

記録

へるしお用紙2に
工夫の
結果を記録

06

記録提出

抽選で
賞品が当たる！

へるしお用紙1 (結果記録)

No.

氏名

11月29日(金)までに
忘れずにご提出ください。
(Web回答または用紙を提出)

※抽選結果は、賞品発送をもってかえさせていただきます

へるしお用紙1
【Web回答】
QRコード

1 この取組をやってみようと思った理由は何ですか？(1~6の中から最も近いものを1つお選びください)

必須

1.減塩が気になっていたから 2.賞品がほしいから
3.家族や知人等から勧められたから 4.家族(子ども等)と一緒にしようと思ったから
5.自分や家族の血圧が高めだから 6.その他

2 普段の食事の味付けについて、あ

必須

1.濃いめ 2.少し濃いめ

1や2と答えた理由で最も近いものを
いずれか1つお選びください

1.普段から濃い味付けを好むから
2.市販の惣菜やみそ汁等が薄く感じる
3.そう言われたことがあるから

3 普段の食事で減塩に取り組んでいる

必須

1.取り組んでいる

2と答えた理由を3つまでお選びください

1.おいしくなさそうだから 2.時間
4.家族が嫌がるから 5.外食
7.自分は健康だから減塩の必要はない

4 1回目の結果を記録しよう(我が家
測定後の塩分チェックの色を選んで

必須【結果の見方】

☐ ☐ ☐

少しでも赤っぽい部分があれば
とみなします。

2回目の測定を始める前に、玉手
箱には汁物は1日1杯がおすすめ

へるしお用紙2 (結果記録)

賞品獲得
2倍の
チャンス!

No.

氏名

11月29日(金)までに
忘れずにご提出ください。
(Web回答または用紙を提出)

※抽選結果は、賞品発送をもってかえさせていただきます

へるしお用紙2
【Web回答】
QRコード

(注意事項)
玉手箱(同封)の減塩のヒントを見て、
もう一度、汁物を作りましょう!!
こちらの記録(2回目の測定)は、
減塩の工夫をした汁物で行ってください。

5 2回目の結果を記録しよう(減塩の工夫の効果を確認)
測定後の塩分チェックの色を選んでください。(1~4の中から1つお選びください)

必須【結果】

☐ ☐ ☐ ☐

1.濃い 2.少し濃い
3.ふつう 4.薄い

6 これからも減塩しようと思いますか？(1~3の中から1つお選びください)

必須

1.引き続き減塩する 2.これから減塩しようと思う 3.減塩しようとは思わない

3と答えた理由を3つまでお選びください。

1.おいしくないから 2.時間や手間がかかるから
3.お金がかかるから 4.家族が嫌がるから
5.外食が多いから 6.自分は健康だから減塩の必要はないから
7.その他

7 この研究について思ったこと、一緒に食べた家族の反応など、ご記入ください。

必須【自由記述欄】

8 へるしお(減塩)をテーマに川柳を考えてください。
※ご提出いただいた川柳は匿名化し、健康増進課の事業で使用・公開することがあります。

必須【自由記述欄】

研究の結果～たくさんのご協力に感謝！～

・塩分測定セットの申込者 **2,648世帯**



うち

・へるしお用紙1の回答者 **1,384名** (回収率52.3%)

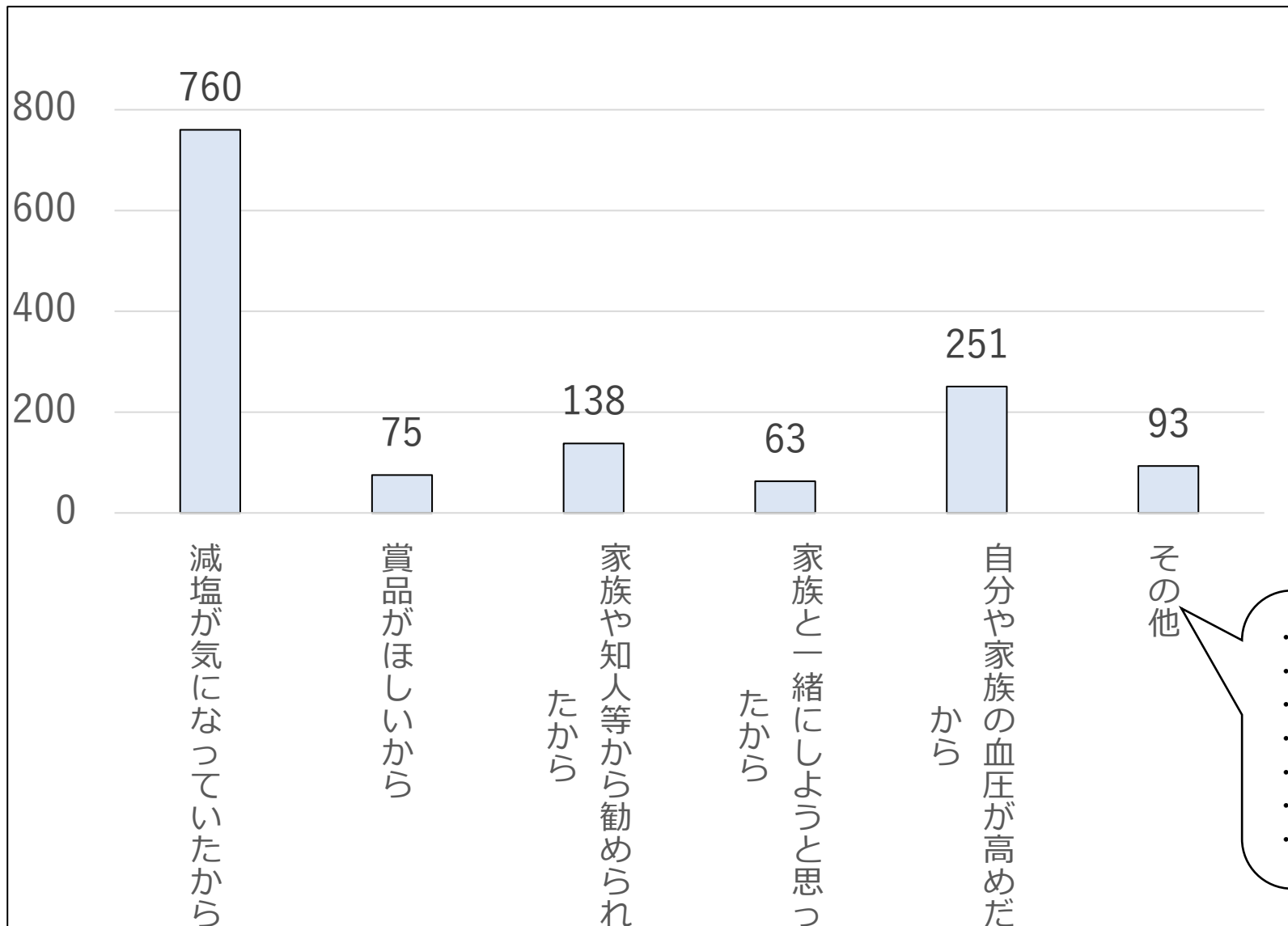
(このうち記載ミス等を除いた1,380名を分析対象とした)

・へるしお用紙2の回答者 **1,225名** (回収率46.3%)

(へるしお用紙1の未提出者等を除いた1,217名を分析対象とした)

1.この取組をやってみようと思った理由は何ですか？

(へるしお用紙1)



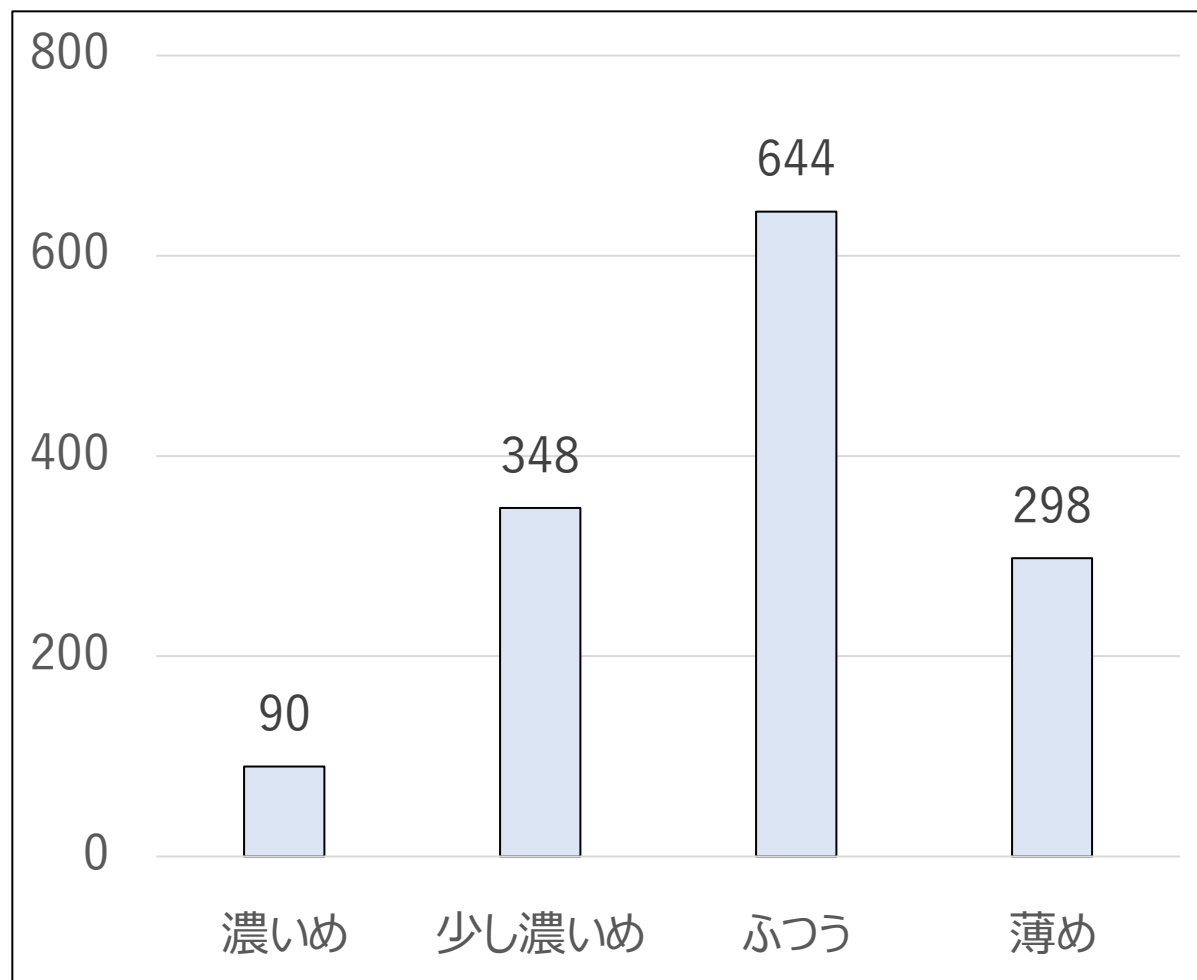
- ・「減塩が気になっていた」という方が約55%
- ・次いで「自分や家族の血圧が高めだから」という方が18%

➡健康意識の高い方たちが参加してくれました！

- ・自分の味付けがどうなのか知りたかったから
 - ・普段の塩分濃度を知りたかったから
 - ・薄好きと思っているので、確かめたかった
 - ・塩分チェックの方法が簡単そうだったから
 - ・主人の味付けが濃いめなので、自覚してもらうため
 - ・健診会場等で勧められたから
 - ・お医者さんに勧められたから
- などなど

2. 普段の食事の味付けについて、あなたはどのように思いますか？

(へるしお用紙1)



【「濃いめ」「少し濃いめ」と思う理由】 438名

普段から濃い味付けを好むから	293
市販の惣菜やみそ汁等が薄く感じるから	32
そう言われたことがあるから	113

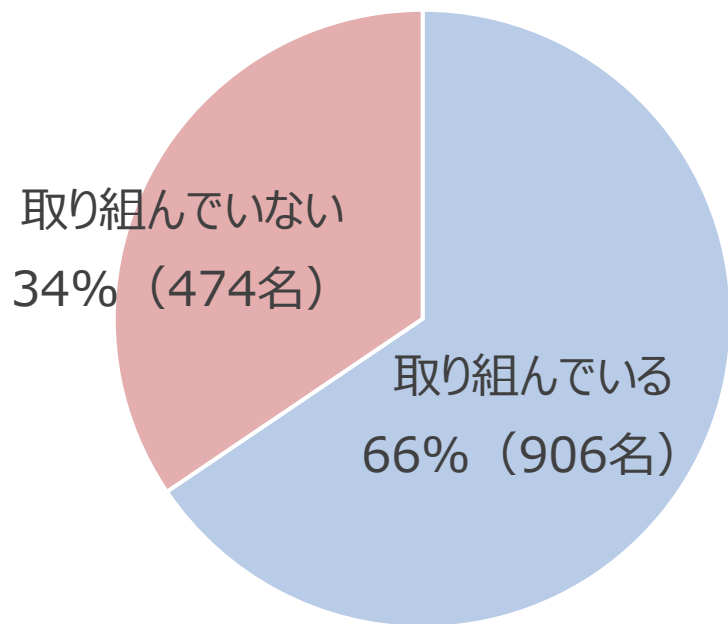
【「薄め」と思う理由】 298名

普段から減塩を心掛けているから	168
市販の惣菜やみそ汁等が濃く感じるから	92
そう言われたことがあるから	38

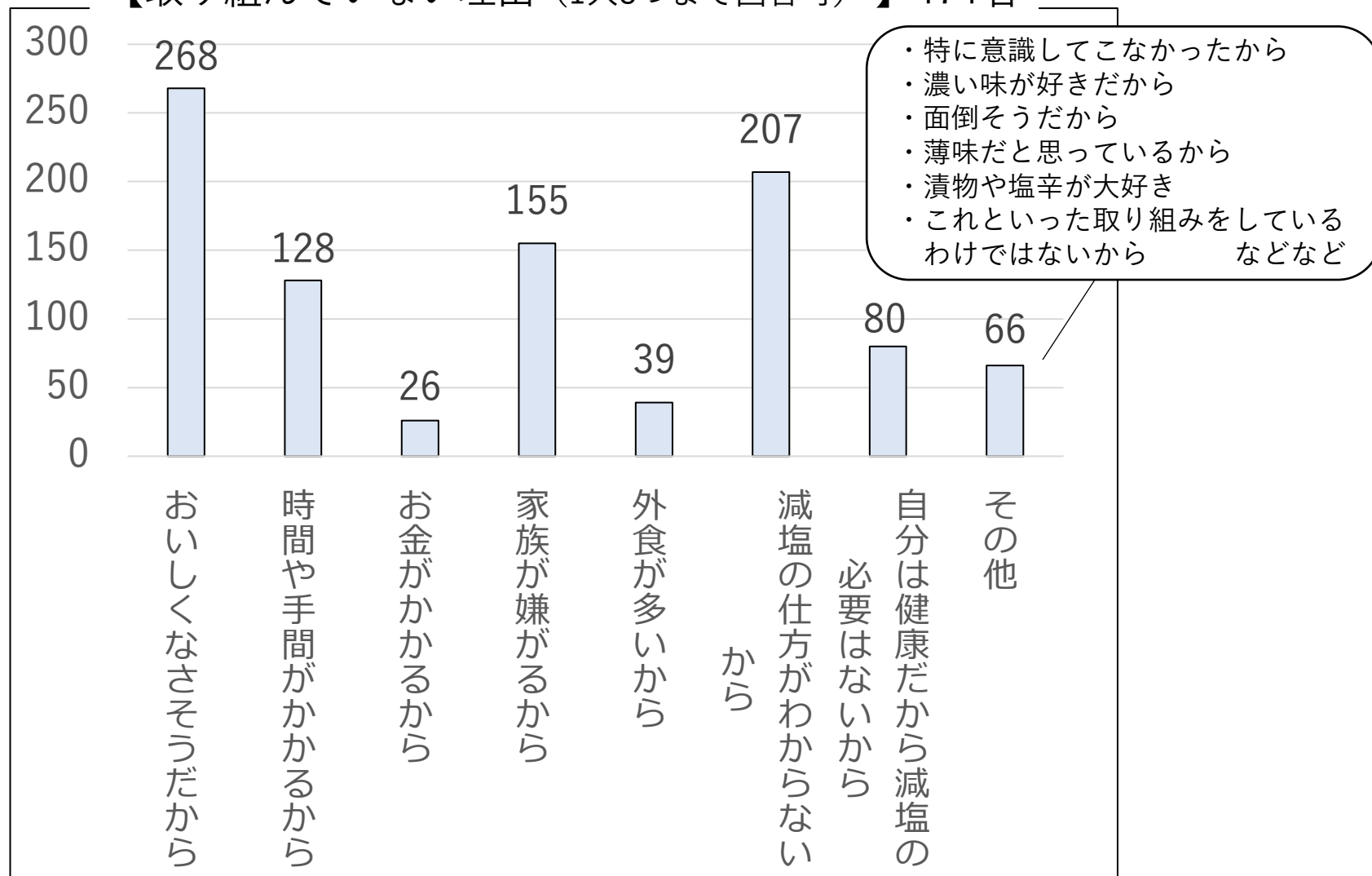
・「ふつう」と答えた方が約半数を占める。
➡味付けは日常のもので、幼少期より培ったものであることから、我が家の味付け＝ふつうと考えてしまいがちであることが推測されます。

3. 普段の食事で減塩に取り組んでいますか？

(へるしお用紙1)

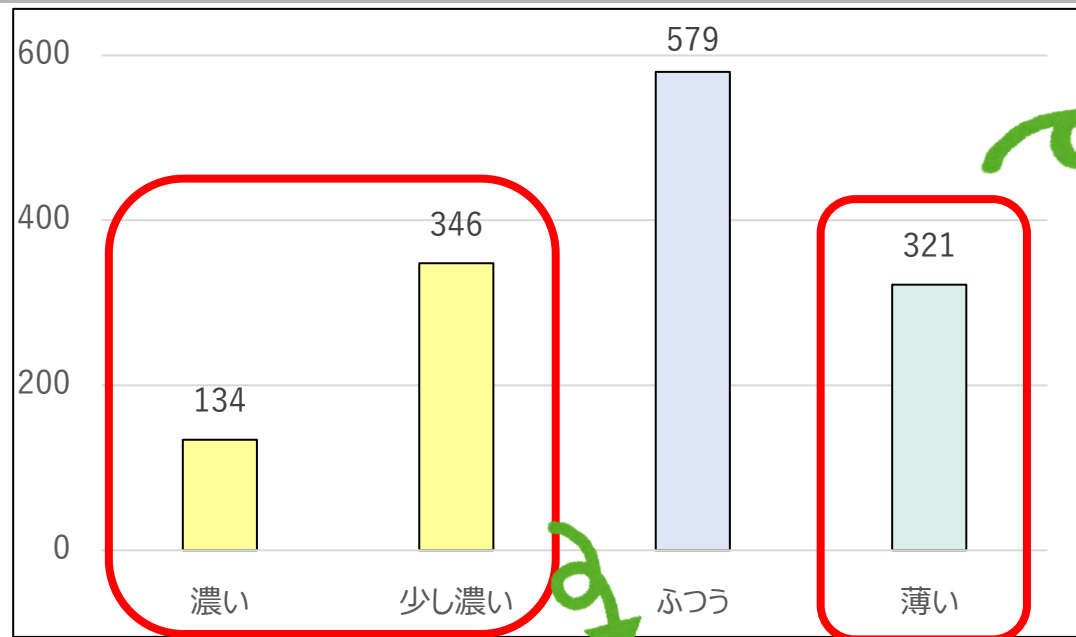


【取り組んでいない理由（1人3つまで回答可）】 474名

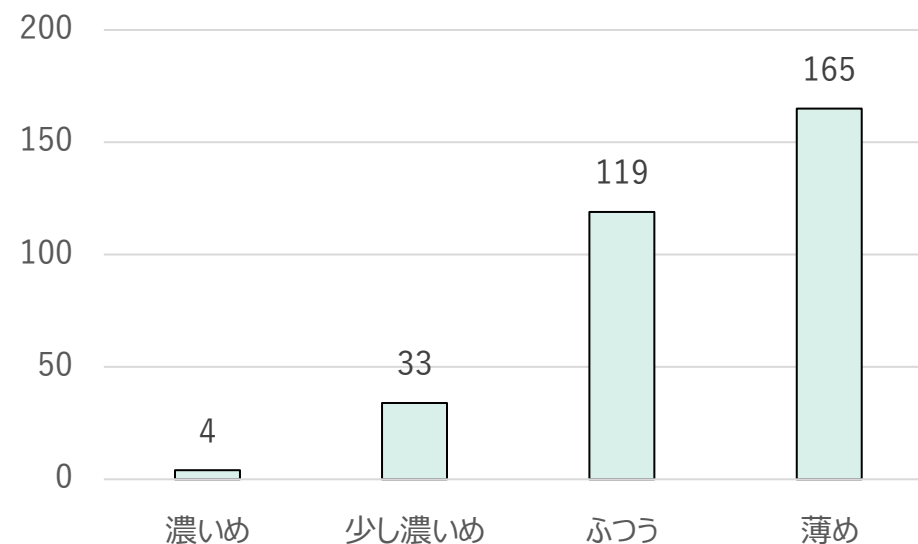


4.測定結果1回目

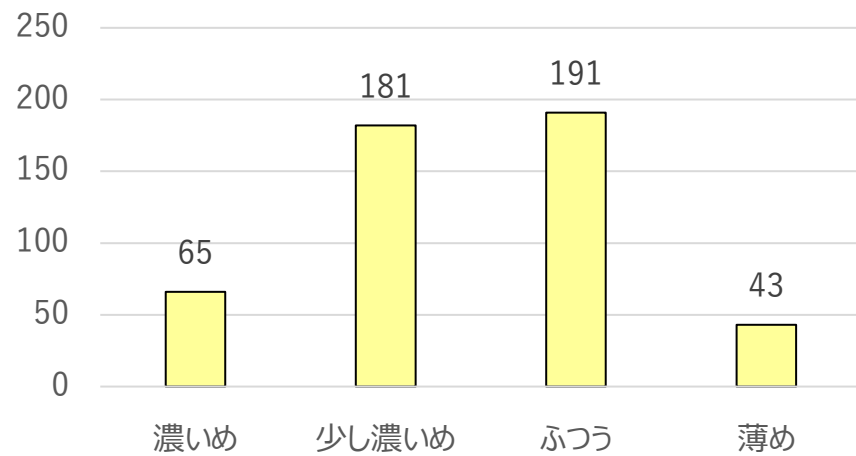
(へるしお用紙1)



【「薄い」方の普段の味付け(問2より)】321名



【「濃い」「少し濃い」方の普段の味付け(問2より)】480名



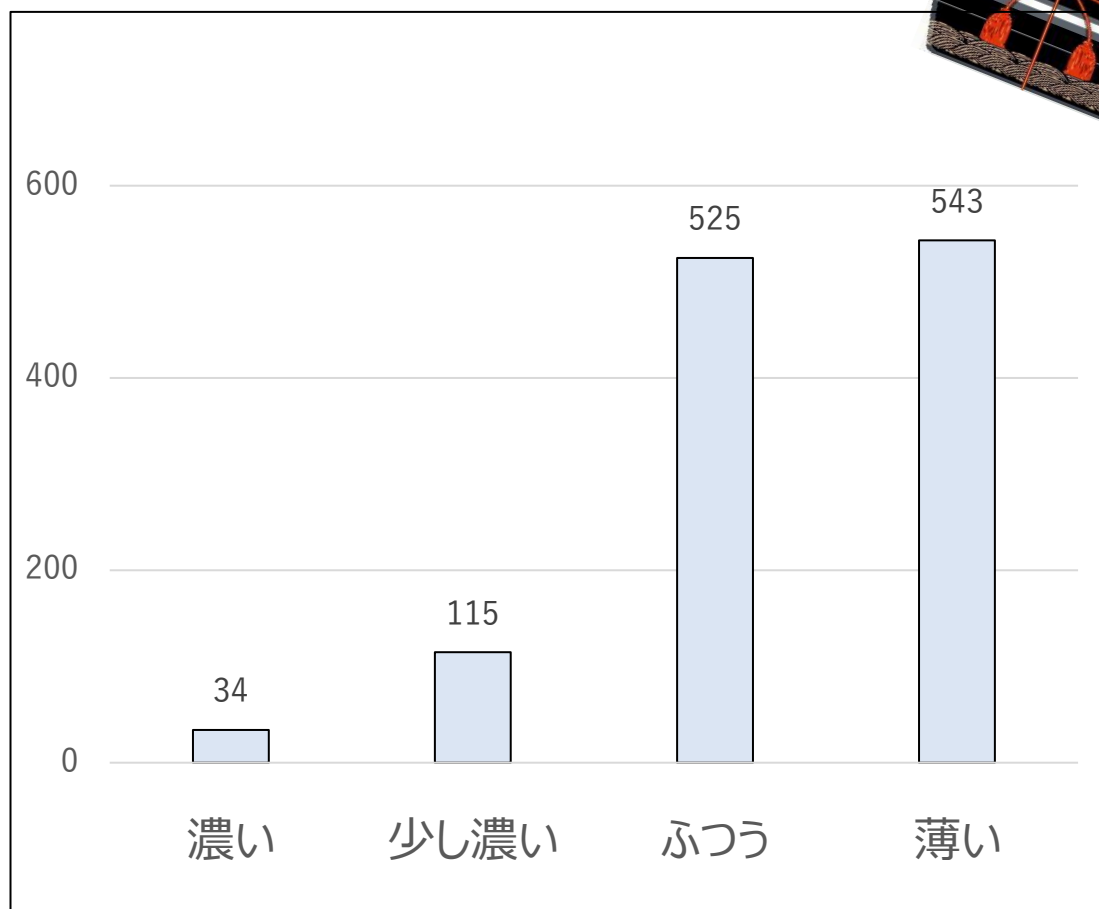
- ・結果が「濃い」「少し濃い」だった方は、全体の約35%
- ・そのうちの約半数は、普段の食事の味付けが「ふつう」「薄め」と思っている。

★早めに現状に気付くことが大事！

5.測定結果2回目

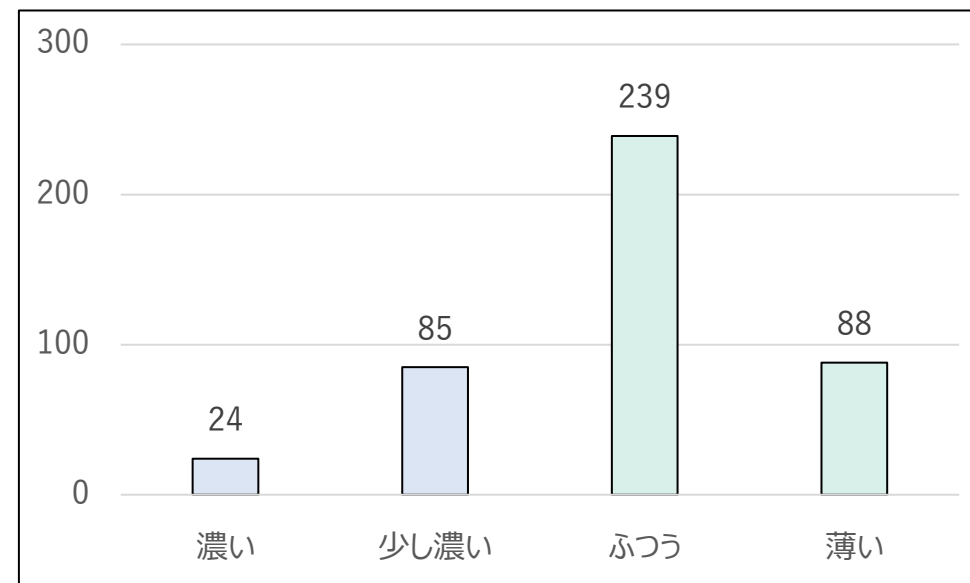
(へるしお用紙2)

2回目の測定は、玉手箱の減塩のコツを学んでから測定してもらいました！



ちなみに……

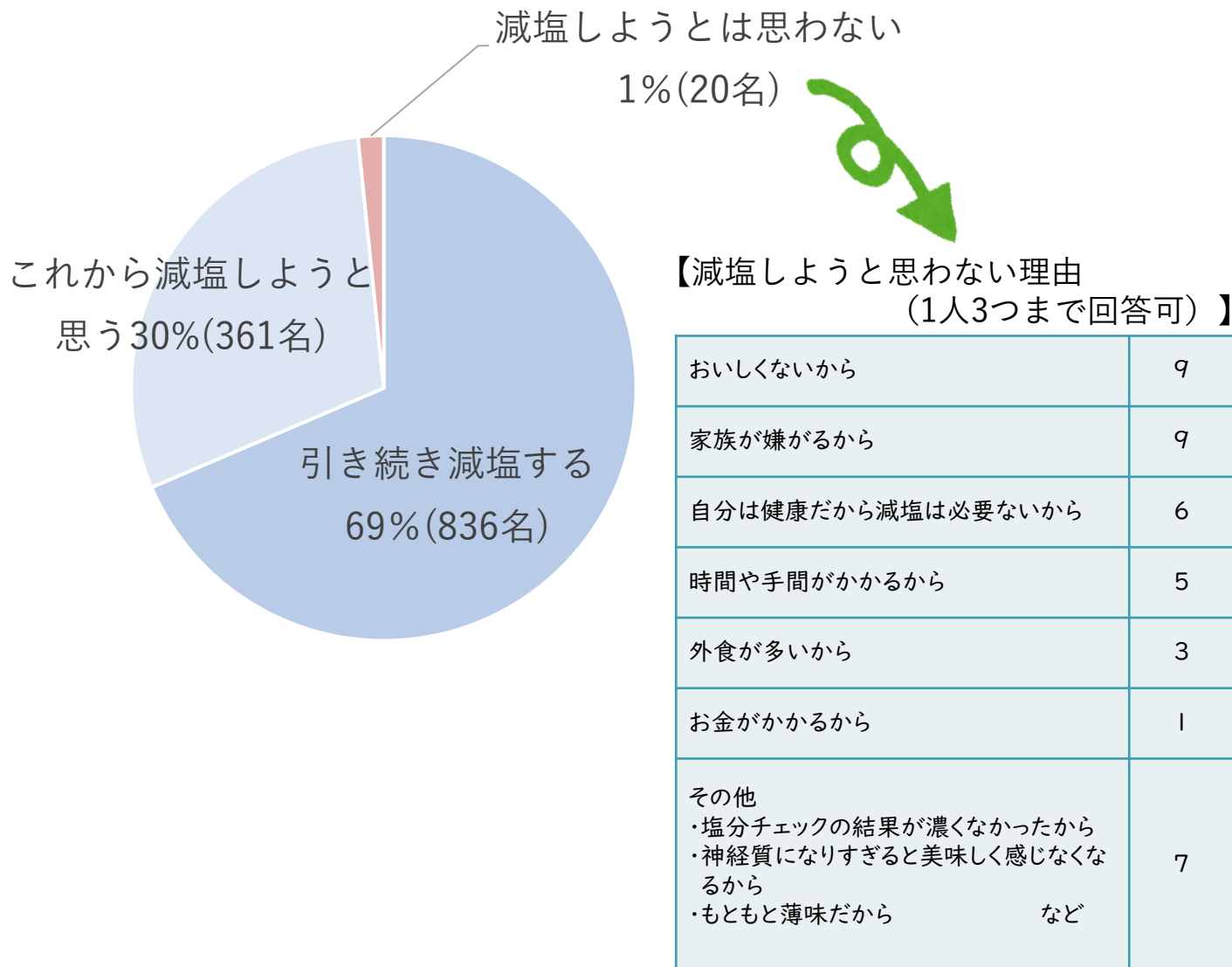
1回目の測定結果が「濃い」「少し濃い」だった方の
2回目の測定結果



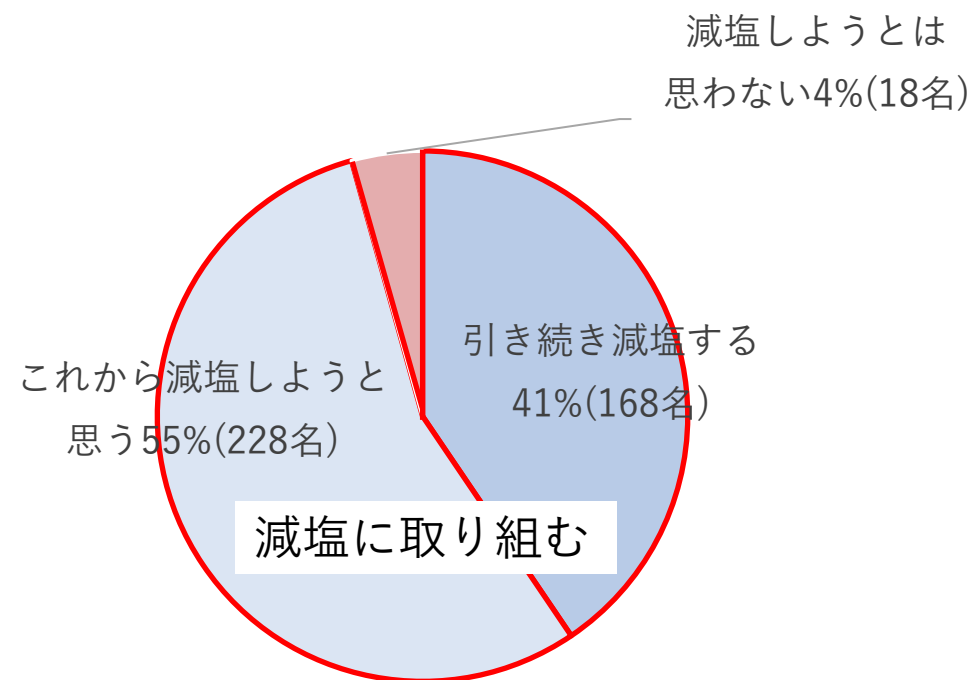
約70%の方が
「ふつう」「薄い」に
改善した！

6.これからも減塩しようと思いますか？

(へるしお用紙2)



【普段の食事で「減塩に取り組んでいない」方の
今後の減塩に対する意向】417名



へるしお用紙1で「減塩に取り組んでいない」と回答した417名のうち(へるしお用紙2提出者)、約96%(396名)が「減塩に取り組む」と回答している。

7.この研究について思ったこと、家族の反応

(へるしお用紙2)

普段は「ふつう」くらいだと思って
いたけど、「少し濃い」ということが
わかり、意識して減塩をしていき
たいと思います。

薄めのみそ汁を飲んで
いたつもりが「ふつう」の
結果にびっくりした。

こんな機会がないと
減塩について考えなかったでしょう。
家族も「このぐらいなら大丈夫！
美味しい！」と言ってくれました。

減塩をすると味が薄くなって美味しくなる
のではないかと思ったのですが、試しに玉手箱に
入っていたレシピ通りに味噌汁を作ってみたら結構
おいしくて、この味で健康に良いなら今後も減塩を
続けてみようと思いました。

子どもと一緒に塩分チェックと
玉手箱を読み、親子で知識
を得て良かった。

味が濃いめの方がおいしい
と思っていましたが、調味
料じゃなく食材やだしを増
やすだけで美味しくなること
がわかりました。

子どもたちは「うすい」と言ってい
ましたが、具を多めにしていたの
で、食べ応えはあったようです。

思っていたより汁物は濃くない
味付けだった。他のおかずは濃
いのかどうなのか知りたくなった。

8.へるしお（減塩）をテーマとした川柳

（へるしお用紙2）

足りないの 塩気じゃなくて うま味だよ

そのソース かけるまえに 考えて

みそ汁と 俺への対応 塩ぬいて

味うすい 文句を言うな 身体のため

漬物に 気づいて飲むは 倍の水分

具たくさん 旨味増やして 塩減らす

減塩で 塩せんべいを 半分こ

減塩の エ夫しレシピ 家族愛

これがいい 思っていた味 濃かった

喧嘩中 妻も食事も 塩対応

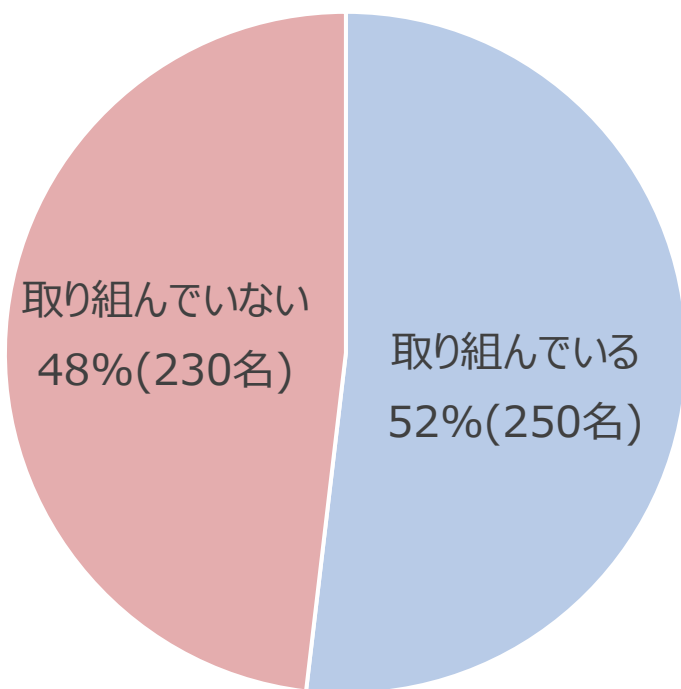
汁物は 一日一杯 具たくさん

薄味で 血圧下がり 命延び

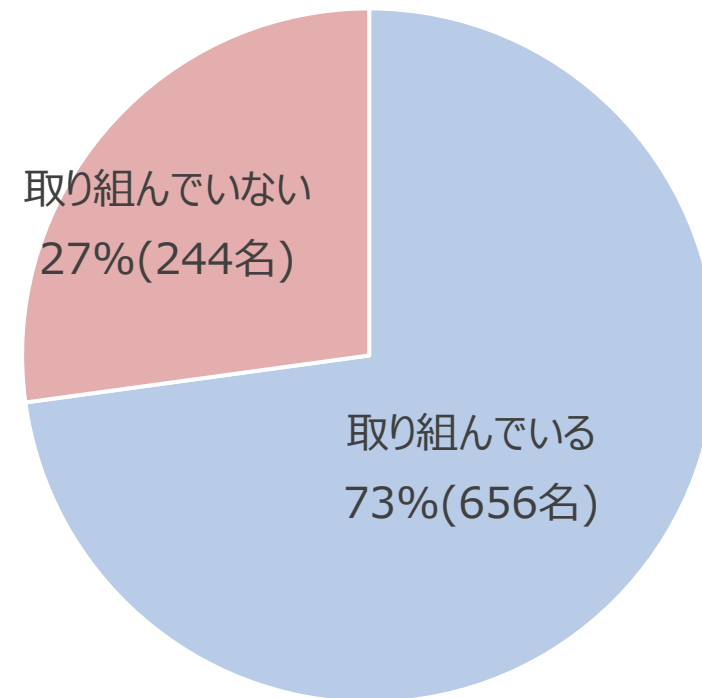
結果番外編～減塩の取り組み状況（1回目の測定結果別）～

（へるしお用紙1）

【「濃い」「少し濃い」方の減塩取り組み状況】 480名



【「ふつう」「薄い」方の減塩取り組み状況】 900名

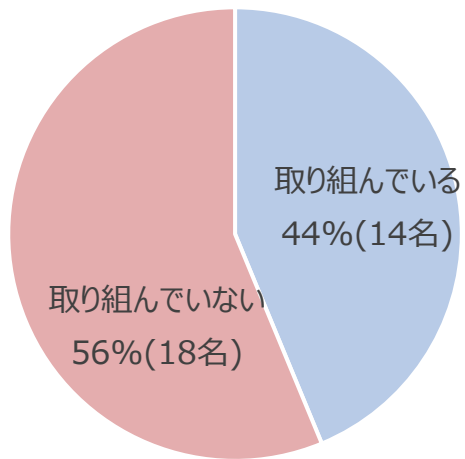


測定結果「濃い」「少し濃い」の方に比べて、「ふつう」「薄い」の方が減塩に取り組んでいる割合が高い。

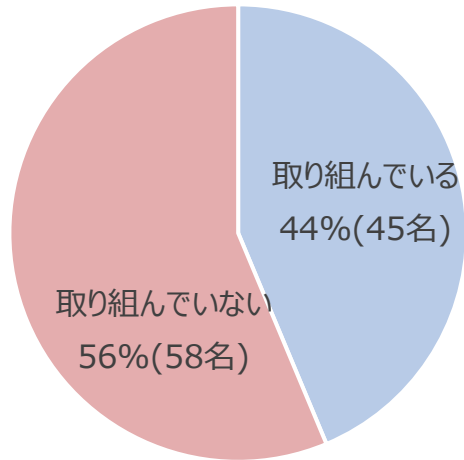
結果番外編～減塩の取り組み状況（年代別）～

（へるしお用紙1）

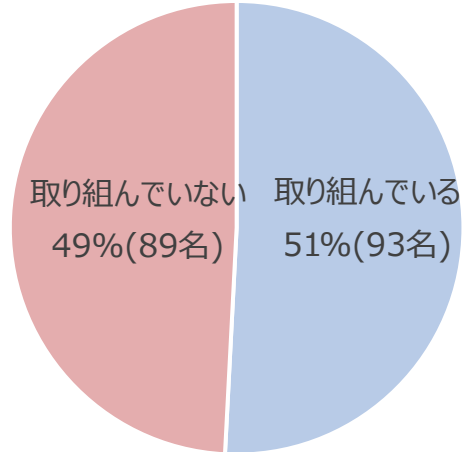
【20代】 32名



【30代】 103名

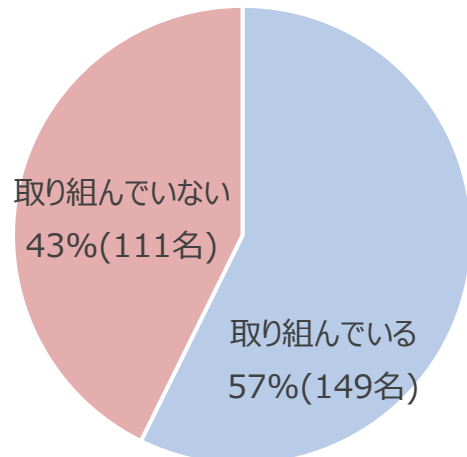


【40代】 182名

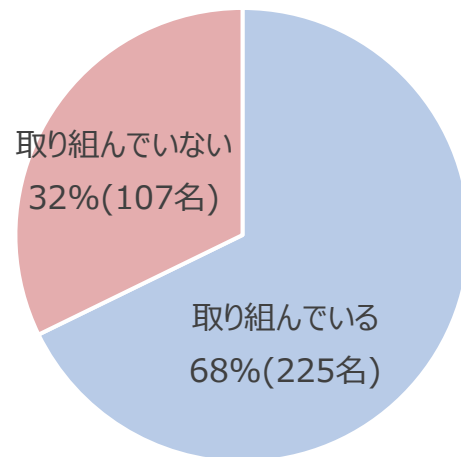


- ・20～30代では「取り組んでいない」人が「取り組んでいる」人を上回っている。
- ・40代以上では、「取り組んでいる」人が多く、特に年代が上がるにしたがって「取り組んでいる」の割合も増加している。

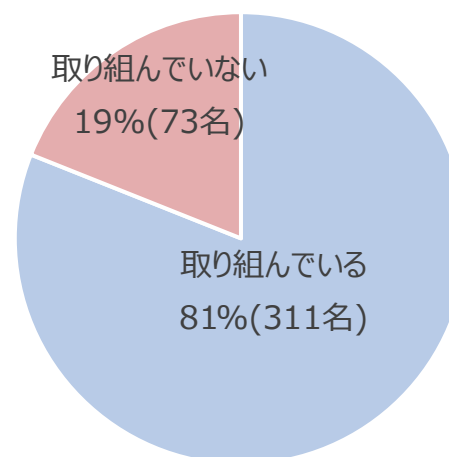
【50代】 260名



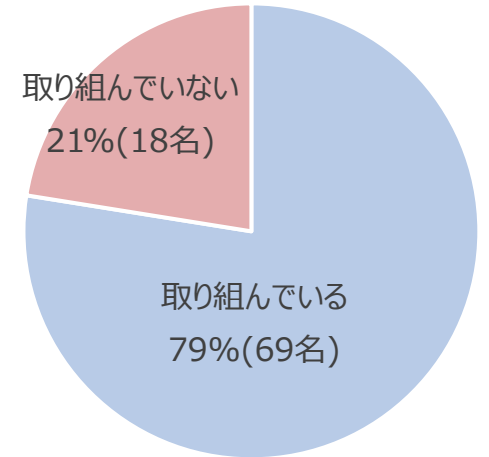
【60代】 332名



【70代】 384名



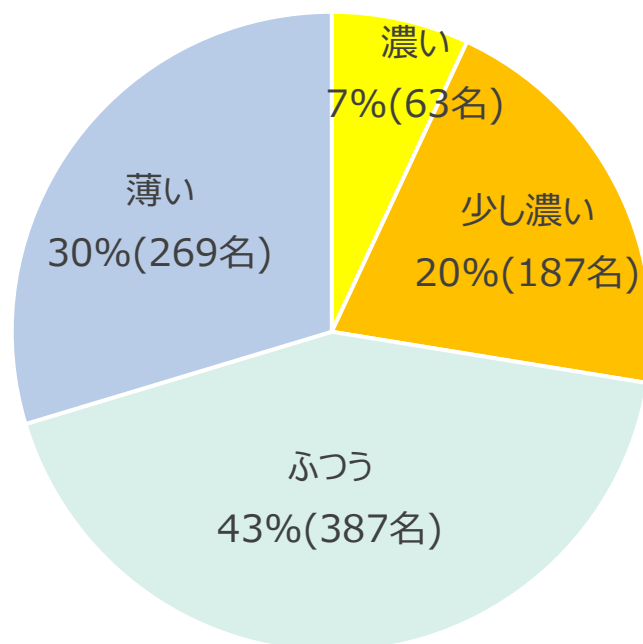
【80代以上】 87名



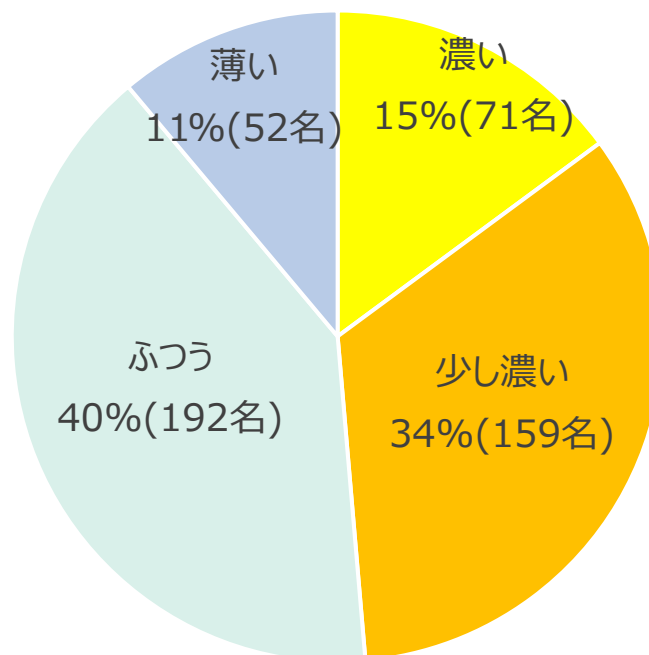
結果番外編～測定結果1回目（減塩の取組状況別）～

（へるしお用紙1）

【取り組んでいる方】 906名

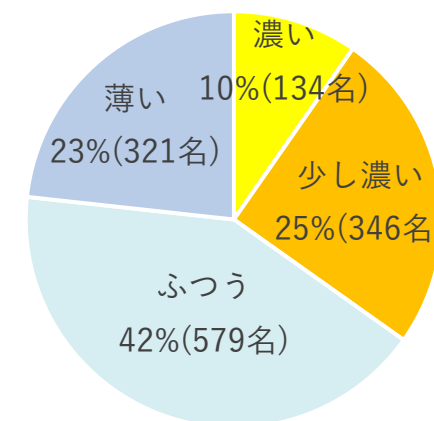


【取り組んでいない方】 474名



- ・減塩に取り組んでいる方のうち、約30%の方が「濃い」「少し濃い」という結果であった。
- ・対して、減塩に取り組んでいない方では、約50%の方が「濃い」「少し濃い」という結果であった。

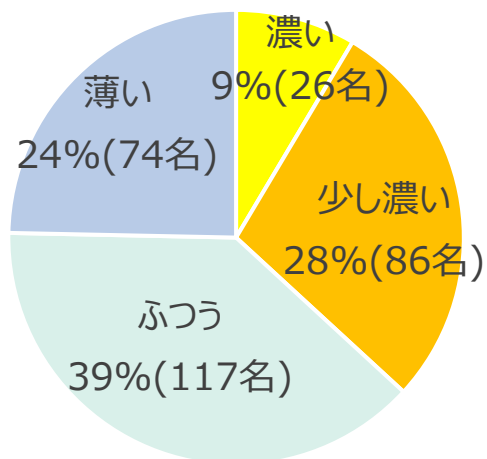
【参考：測定結果1回目（全体）】 1,380名



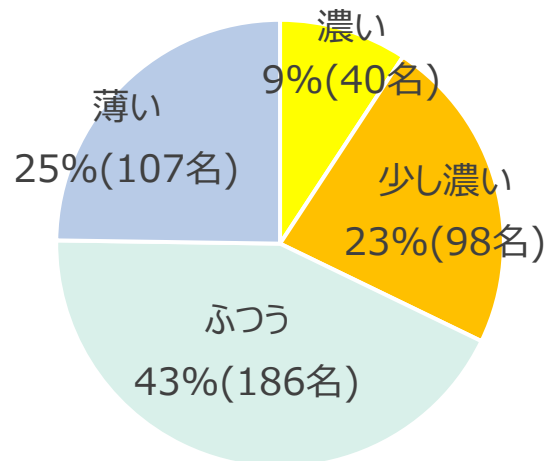
結果番外編～測定結果1回目（地区別）～

（へるしお用紙1）

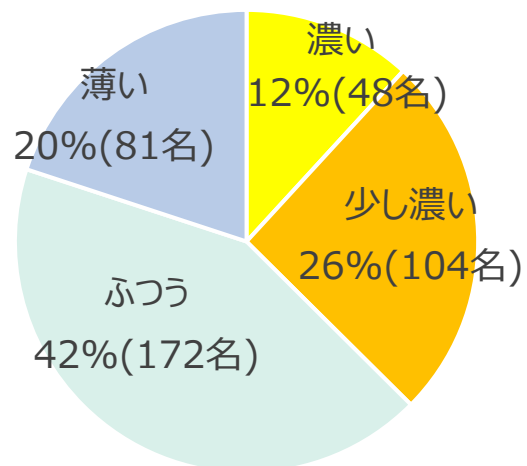
【三国町】 303名



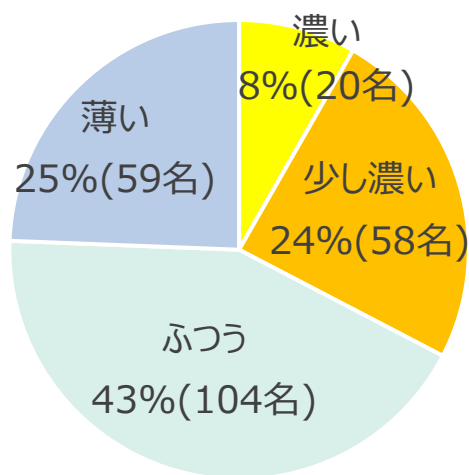
【丸岡町】 431名



【春江町】 405名



【坂井町】 241名

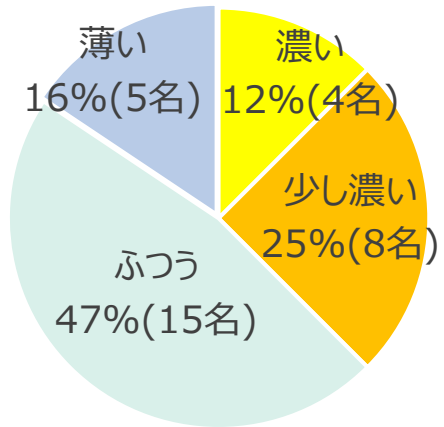


「濃い」「少し濃い」の割合は、どの地区も約35%、「ふつう」は約40%、「薄い」は約23%であり、それほど大きな違いは見られなかった。

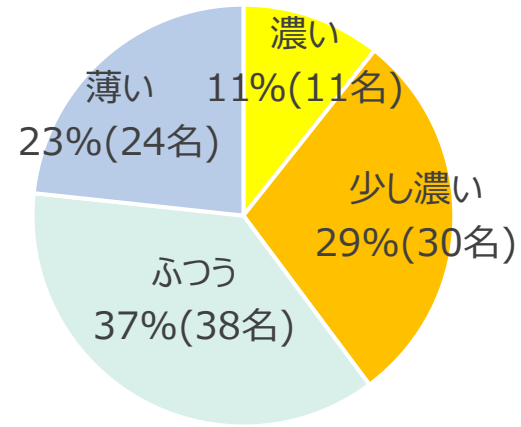
結果番外編～測定結果1回目（年代別）～

（へるしお用紙1）

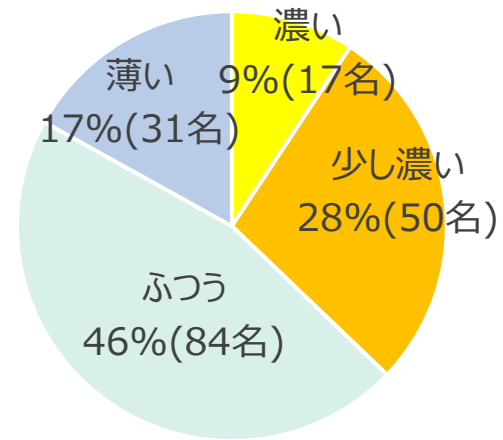
【20代】 32名



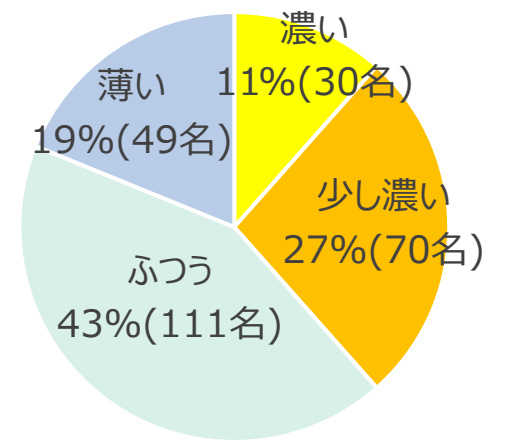
【30代】 103名



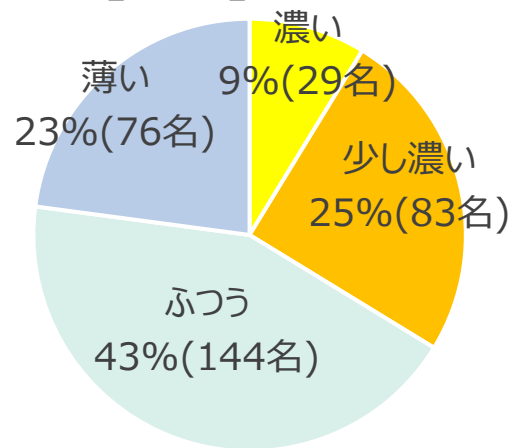
【40代】 182名



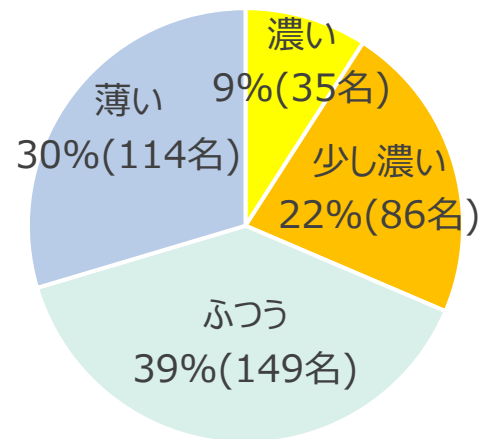
【50代】 260名



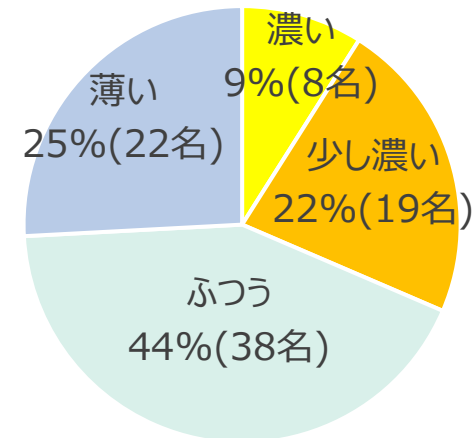
【60代】 332名



【70代】 384名



【80代以上】 87名



- ・「濃い」「少し濃い」について、年代別で大きな違いは見られないが、60代以降で若干少なくなる。
- ・「薄い」割合は、60代以降で増えている。

わかったこと その1

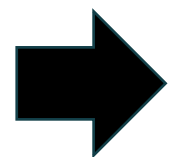
- 1回目の結果が「濃い・少し濃い」だった約35%の方のうち、約半数は、普段の味付けは「ふつう」「薄い」と思っている。

➡ 減塩に関心がある申し込み者であっても、
実際には摂りすぎていることが多い。

➡ 市民全体で見ると、
「知らないうちに摂りすぎている」人はさらに多いと思われる。

わかったこと その2

- 玉手箱を導入した後の2回目の測定では、
「減塩に取り組んでいた人」も「取り組んでいなかった人」も含め、
普段の味付けが「濃いめ」の人でも
約70%もの方が、「ふつう」「薄い」に改善した。



**適切な減塩の工夫、コツを取り入れることで、
塩分摂取量は減らすことができる！**

わかったこと その3

- 20代～30代では、「減塩に取り組んでいない」人の割合が「取り組んでいる」方を上回っている。

➡ 若い人たちこそ、減塩に取り組んでいないと考えられる。

若いうちから減塩の大切さを理解し、

減塩に取り組めるような意識付けが必要！

結 論 ～今後に向けて～

**減塩に対する意識・取組みが継続できるよう、
あらゆる世代に、あらゆる機会を活用して
よりよい減塩方法の周知・啓発を行う。**