

G. 1週間の食生活チェック表と食生活チェック表の塩分目安表（1週間分）

ねらい	日々の生活の中で摂取している塩分量の多い加工食品や外食の頻度をチェックすることで、食生活を見直すきっかけをつくと共に継続してもらう。 また後日食生活チェック表の塩分目安表を配布することで日常の中でどれだけ塩分を摂っているか気づいてもらう。
準備物	1週間の食生活チェック表 （別添CD-R 1週間の食生活チェック表） 食生活チェック表の塩分目安表 （別添CD-R 食生活チェック表の塩分目安表）
内容	☆1週間の食生活チェック表にある加工食品や外食をした場合に、1週間の食生活チェック表に「正」の字を記入してもらう。 ☆1週間後、食生活チェック表の塩分目安表を配布する。
進め方のポイント	▼同じ食品を1日または1回の食事で食べた場合は、その回数分チェックする。（例）めか漬けを昼、夜に食べた場合は2回チェックする。 ▼食生活チェック表の塩分目安表は、冷蔵庫や目につくところに貼るようにし、生活の中で活用してもらうように呼びかける。

＜1週間の食生活チェック表＞

名前

▼塩分の高い食品をどのくらい食べているかを知るために、該当する食品を食べた回数を正の字で記入してください。

カテゴリ	食品	記入例	/	/	/	/	/	/	/
汁物	味噌汁・野菜スープ、インスタント味噌汁、コンソースープなど	下							
練り製品	かまぼこ・ちくわ・カニかまぼこ・さつまあげ・魚肉ソーセージなど	下							
漬物など	ぬか漬け・たくわん・キムチ・こんぶの佃煮・味付け落葉・塩昆布 梅干など	下							
魚、魚介加工品	塩さけ・魚の干物・いかの塩辛など	一							
肉加工品	生ハム・ハム・ベーコン・ウィンナー・サラミ・焼き豚など	下							
お菓子	せんべい・おかき・ポテトチップスなど								
インスタント食品	レトルトカレー・レトルト中華丼・冷凍ピラフ・冷凍餃子・冷凍唐揚げ・ 冷凍コロッキー・冷凍えび手・冷凍酢豚・冷凍お好み焼きなど	一							
麺類	うどん、ラーメン、焼きそば、そば、冷やし中華など	一							

▼外食や市販のお弁当を食べたら正の字を記入してください。

外食	下								
市販のお弁当	一								

目標：塩を減らすために1週間 _____ を頑張ります。

食生活チェック表の塩分目安表

*量や味つけ、使い方などに違いがあるので、数値は目安として考えてください

〔汁物〕

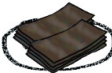
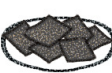
みそ汁	野菜スープ	インスタントみそ汁	コーンスープ	塩鮭 辛口	魚の干物	いかの塩辛	
							
1杯	1杯	1杯分 19g	1杯分 19.2g	1切れ 80g	1杯 130g	20g	
塩分1.5g	塩分0.7g	塩分2.2g	塩分1.1g	塩分3.8g	塩分1.4g	塩分1.4g	

〔魚、魚介加工品〕

〔練り製品〕

かまぼこ	ちくわ	カニかまぼこ	さつまあげ	魚肉ソーセージ			
							
1.5cm厚 2切れ	1本 30g	1本 15g	1枚 30g	1本 100g			
塩分0.6g	塩分0.6g	塩分0.3g	塩分0.6g	塩分2.1g			

〔漬け物など〕

ぬか漬け	たくあん	キムチ	昆布の佃煮	味付け海苔	塩昆布	梅干	
							
5切れ 30g	3切れ 30g	30g	10g	8枚 3.2g	5g	1個 9g	
塩分1.6g	塩分1.0g	塩分0.7g	塩分0.8g	塩分0.1g	塩分0.9g	塩分2.0g	

〔肉加工品〕

生ハム	ハム	ベーコン	ウインナー	サラミ	焼豚	レトルトカレー	レトルト中華丼
							
1枚 15g	2mm厚 1枚	1枚 18g	2本 30g	5枚 30g	薄切り1枚 15g	1袋	1袋
塩分0.8g	塩分0.4g	塩分0.4g	塩分0.6g	塩分1.1g	塩分0.4g	塩分2.3g	塩分2.8g

〔レトルト食品〕

〔冷凍食品〕

冷凍ピラフ	冷凍餃子	冷凍唐揚げ	冷凍コロッケ	冷凍エビチリ	冷凍酢豚	冷凍お好み焼き	
							
1/2袋 215g	1個 25g	100g	1個 27g	1袋 60g	1袋 175g	1枚 294g	
塩分2.2g	塩分0.2g	塩分1.3g	塩分0.2g	塩分1.4g	塩分3.1g	塩分4.4g	

〔麺類〕

うどん	ラーメン	焼きそば	そば	冷やし中華	せんべい	おかき	ポテトチップス
							
1杯	1杯	1皿	1杯	1皿	1枚 23g	1枚 11g	1/3袋 20g
塩分6.6g	塩分7.1g	塩分3.4g	塩分5.0g	塩分5.6g	塩分0.5g	塩分0.1g	塩分0.2g

〔お菓子〕

～外食や市販のお弁当はなるべく減らしましょう～

H. 簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ（所要時間 60 分）

ねらい	調理に簡単に取入れることができる減塩のコツを学ぶことで、生活の中で減塩を実践してもらう。
準備物	醤油麹：醤油・麹・瓶 塩レモン：塩・レモン・瓶 昆布水：昆布・水・瓶 醤油麹団子のスープ：ひき肉、醤油麹、生姜、酒、季節の野菜、昆布水 白菜の蒸し煮 生姜と塩レモンのドレッシング：白菜、黒胡椒、生姜、塩レモン、オリーブオイル ※ 前日までに材料の買い出しを終える。 ※ 試食調理用の昆布水を準備する。
事前準備	白菜の蒸し煮 しょうがと塩レモンのドレッシング、醤油麹団子のスープの試食用を講座が始まるまでにテキストに合わせて準備する。 醤油麹団子のスープは温めたら出せる状態に準備、白菜の蒸し煮は温かい状態で提供できるように蒸し上がり時間を調整する。 テキスト④「簡単で楽しい 減塩生活のコツを学ぶ」 （別添CD-R 簡単で楽しい 減塩生活のコツを学ぶ）
内容	☆ 減塩に役立つ手作り調味料、醤油麹・塩レモン・昆布水の作り方をテキストに沿ってレクチャーする。 ☆ 準備していた試食を提供する。 ☆ それぞれの作り方をテキストに沿ってレクチャーする。
進め方のポイント	▼ 各市町村や施設の設備、人数によって多少スケジュールは異なるので、状況に応じて準備・進行する。 ▼ しょう油麹、塩レモンについても減塩効果のある調味料として紹介をしているが、使いすぎると塩を摂りすぎることになるので注意を促す。

テキスト④「簡単に美味しい 減塩生活のコツを学ぶ」

簡単に美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

しょう油麹、塩レモン、昆布出汁を使って簡単に美味しく減塩をしましょう！！
まずは調味料を手作りしてみましょう。

▼ しょう油麹

<材料>

米麹	150g	} 同じ分量
しょう油	150g	



<作り方>

消毒済みの保存瓶またはタッパーなどに米麹としょう油をいれて混ぜる。
常温で翌日から1日1回混ぜて、1週間で完成。
※ 保存は冷蔵庫で6ヶ月程度

< しょう油麹のおすすめポイント>

1. 作り方も簡単で1週間でできる！

2. しょう油と麹のW発酵で減塩効果

しょう油麹はしょう油と同量の米麹で作るため、同じ分量のしょう油としょう油麹の塩分を比べると、しょう油麹の塩分がしょう油の 1/2 になります。さらに、しょう油麹には発酵による旨味成分が多く、奥深い風味があるので少量でも美味しく感じる。

3. 血圧・中性脂肪を下げる効果も

麹に多く含まれる GABA には血圧を下げる効果や中性脂肪・コレステロールの増加を抑える効果があるとされている。

4. 免疫力アップ

免疫をつかさどるリンパ球は、約 70% が腸内にある。麹に含まれる酵素などの働きで善玉菌が多くなれば、腸内の老廃物も排出されて腸内環境が改善。その結果、腸内免疫がアップする。

▼塩レモンの作り方

材料

- レモン 3個（300～400g）
（国産・ノーワックスのものがベスト）
自然塩 30～40g（レモンの重さの10%）



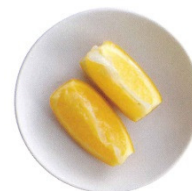
<作り方>

- ① レモンは自然塩（分量外）で表面をこするようにしてまんべんなく洗い、流水でよく洗ってからペーパータオルで水けをしっかりと拭き取る。
- ② レモンは両端を切り落とし、レモンの大きさにより6～8当分のくし型に切る。
- ③ 切った全量の重さを計り、レモンの重さの10%の自然塩を用意する。
※レモンが345gの場合は10%（＝約34g）
- ④ 消毒済みの保存瓶の底が見えなくなるくらい自然塩を敷き、レモンを適量入れる。
塩とレモンを交互に重ねていき、最後はレモンがすっぽり隠れるように蓋をする感じで塩をかぶせる。
- ⑤ 蓋をして上下によく振って塩をならし、レモンから果汁を出やすくする。
- ⑥ 塩がビン全体に均等に行き渡ったら冷暗所で保持し、ときどき上下に振る。
- ⑦ 1週間ほどおき、レモンの皮にうっすら透明感がでて、表面に水分が上がってきたら完成！
※冷暗所がないときや気温の高い夏の時期は心配であれば冷蔵庫で保存。
※長く置くと酸味が穏やかになり独特の優しい味わいになる。
※3ヶ月ほど保存がきくので味の変化を楽しむ。

<塩レモンの使い方いろいろ>

① 丸ごと

煮込み料理の時はそのまま煮込んだり、
スライスしてお鍋に入れたりして使える。



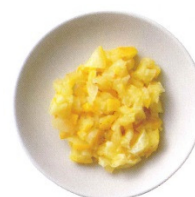
② 塩レモンエッセンス

レモンから溶け出した液だけを使う。
液状になっているのでしょう油の代わりに使ったり
肉や魚の下味をつけるのにも便利。
オリーブオイルと混ぜたら即席レモンドレッシングの出来上がり。



③ 粗みじん切り

くし切りのレモンを細かく切って使うので、
料理にそのままかけたり、ソースに混ぜたり、
薬味として添えたりと大活躍。



⑨ ベースト

ミキサーやフードプロセッサーでペーストにすると
しょう油や味噌のようにそのまま調味料として使える。



<塩レモンのおすすめポイント>

1. レモンを切って塩に漬けるだけ

とっても簡単な上に1週間できます。さらに長期保存可能でお役立ち。

2. レモンの重さの10%の塩なので、とても低塩分

低塩分で減塩効果も期待でき、あらゆる料理の万能調味料として使いやすい塩分量。

3. 皮にはポリフェノールがたっぷり

抗酸化力が強い成分がほかの柑橘類に比べても多く含まれているので、**高血圧や動脈硬化**、メタボリックシンドロームといった生活習慣病全般の予防・改善に有効。

4. まろやかな酸味でコクや旨みがアップ

塩がレモン果汁の酸味を吸収することで酸味が下がり、熟成することによりコクや旨みがでてより美味しく。

5. 素材の旨みを活かす

レモンの酸が肉のタンパク質を分解する酵素の働きを促し、肉をしっとりと柔らかくし、魚の臭みとりや殺菌、防腐作用にも効果的。

6. ビタミンCとクエン酸で健康&ヘルシー

レモンはビタミンCの含有率がトップクラス。風邪予防やシミ、ソバカス、シワといったお肌のトラブルに効果的、またクエン酸には疲労回復、肩こり、肝臓病予防・改善に効果が期待できる。

※ しょうゆ麹や塩レモンは減塩効果のある調味料ですが、とり過ぎないようにしましょう

▼ 昆布水の作り方

材 料

水 1 L

昆布 7 g ～ 10 g

< 作り方 >

1 L の水に昆布をいれ 1 晩おいて冷蔵庫に入れておく。
翌日 から使える。※冷蔵保存で 10 日



< 昆布出汁のおすすめポイント >

1. 水につけて一晩待つだけ！とにかく簡単に汁がとれる。

2. 生活習慣病の予防に

昆布に含まれるアルギン酸とフコイダンという水溶性植物繊維は、糖質、食塩、コレステロールなどの体内への取り込みを抑え、体外への排出を促進してくれるため、血糖値上昇を抑制し、高血圧を予防してくれる。

3. 昆布はミネラルの宝庫

昆布にはカリウムやマグネシウム、鉄、カルシウム、ヨウ素といったミネラル分やビタミン食物繊維が豊富に含まれていて、昆布出汁を使うとミネラルの旨みで減塩出来るだけでなく、たくさんのミネラルを摂取できる。

4. 美肌、ダイエットなどの美容効果

昆布に含まれるアルギン酸には脂肪分とくっついて体外に排出する作用があり、腸の働きを活発にして有害物質と結合して体外へ排出するというデトックス効果もある。

▼しょう油揚げ団子のスープ

材料（4～5人分）

ひき肉（豚または鶏）	250g
しょうゆ揚げ	大さじ1杯
すりおろし生姜	適量
酒	大さじ3杯



<作り方>

- ① 豚ひき肉にしょう油揚げをいれて混ぜる。
- ② 生姜・酒入れ混ぜ合わせる。
- ③ スープは好みの季節野菜をしっかり炒め、その上に水と昆布出汁を入れる。
- ④ 沸騰したら肉団子のタネを丸め入れる。
肉団子に火が通るまで煮たら器にもる。

スープ以外にも

肉団子を丸めて揚げたり、玉ねぎのみじん切りを混ぜてフライパンで焼く、つくねのように串にさして焼くなどお好みの調理法にアレンジして楽しむ。

▼白菜の蒸し煮 塩レモンと生姜のドレッシング

材料（2人分）

白菜（5cm幅に切る）	1/4 個	
黒こしょう	少々	
A	しょうが（すりおろし）	小さじ 1
	塩レモン	大さじ 1
	オリーブ油	大さじ 1



作り方

- ① 白菜と水 50ml（分量外）を鍋に入れてふたをし、約 8 分間中火で蒸し煮にする。
こげないようにときどき鍋の中を見る。
- ② 白菜が柔らかくなったらい火を止めて、黒こしょうをふる。

I.うた 「適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～」(所要時間 20 分)

ねらい	印象に残りやすいフレーズと歌詞で、日常生活の中で継続的に減塩を意識付ける。
準備物	ＣＤ、プレイヤー 歌詞（別添ＣＤ－Ｒ 適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～）
内容	☆歌詞を見ながらＣＤに合わせて歌う。
進め方のポイント	▼何度も歌ってもらうために、教室開始のＢＧＭとして、また各市町村の健康運動指導師等に振付けをしてもらうなどしてストレッチのＢＧＭとして使うのも効果的。

歌詞：適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～

作詞・作曲：高田志麻 うた：ワライナキ

げんえんげんえん適塩 げんえんげんえん適塩
塩の代わりにうまみを増やせば体も喜ぶ
げんえんげんえん適塩 げんえんげんえん適塩
素材を生かして引き立つ美味しさ
ランランランランランランラン
みんなで楽しく適塩

ちょっと待って作る前に
ちょっと一息考えよう
味付け便利な調味料より
野菜たっぷり自然の美味しさで
毎日食べるものだから
大切なあなたの笑顔のために

げんえんげんえん適塩 げんえんげんえん適塩
塩の代わりに酸味を増やせば素材も喜ぶ
げんえんげんえん適塩 げんえんげんえん適塩
味覚を加えて楽しむ美味しさ
ランランランランランランラン
みんなで元気に適塩

ちょっと待って食べる前に
ちょっと一息考えよう
外食・レトルトたまにはいいけど
栄養バランスヘルシーメニューで
毎日食べるものだから
大切なあなたの明日のために

げんえんげんえん適塩 げんえんげんえん適塩
あなたに合った適塩生活
ランランランランランランラン
みんなで楽しく適塩
みんなで元気に…適塩

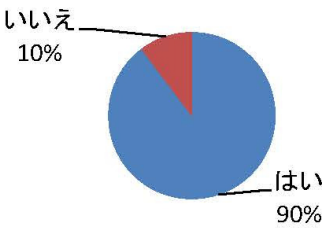
市町村の減塩等に関する事業のアンケート調査

回答市町村数 39

(1) 減塩関連プログラムについて

これまでに減塩に関する教室やプログラムを実施したことがありますか？

はい	35
いいえ	4
合計	39

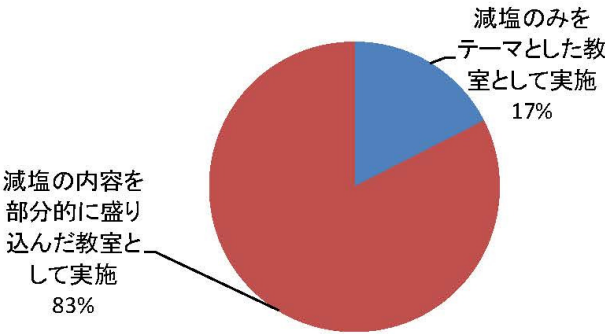


① 「はい」と答えられた方のみ回答

1) 実施されたプログラムはどのような内容ですか？（複数回答可）

1	減塩のみをテーマとした教室として実施	7
2	減塩の内容を部分的に盛り込んだ教室として実施	33
合計		40

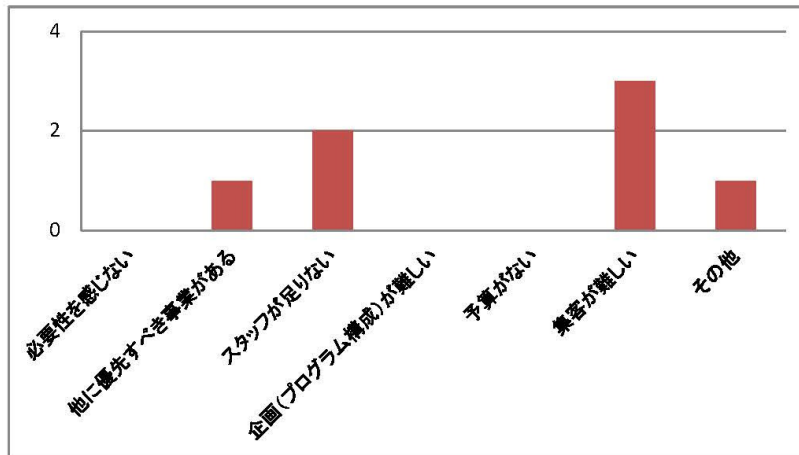
※両方実施した5市町村を含む。



②「いいえ」と答えられた方のみ回答

実施できない理由は何ですか？（複数回答可）

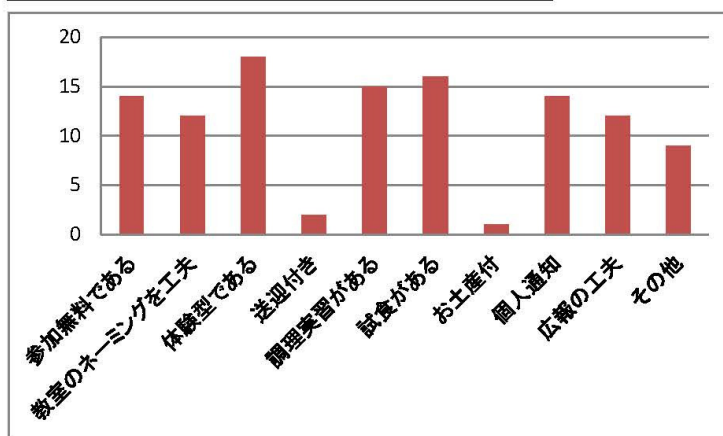
1	必要性を感じない	0
2	他に優先すべき事業がある	1
3	スタッフが足りない	2
4	企画（プログラム構成）が難しい	0
5	予算がない	0
6	集客が難しい	3
7	その他	1



(2)健康関連の教室について

①開催するにあたり集客面において効果のあったことは何ですか？（複数回答可）

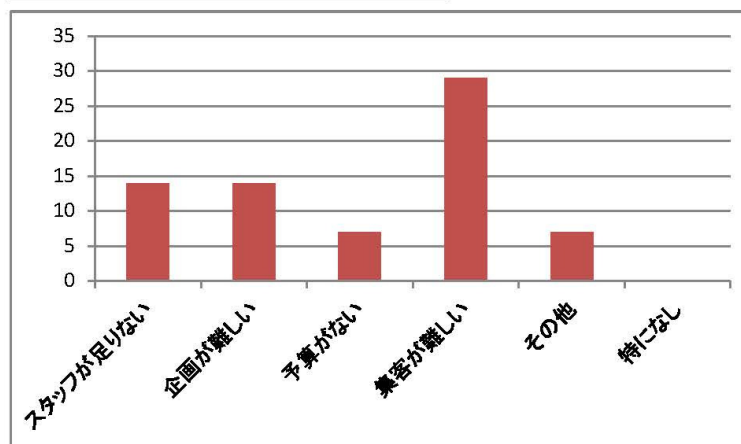
1	参加無料である	14
2	教室のネーミングを工夫	12
3	体験型である	18
4	送迎付き	2
5	調理実習がある	15
6	試食がある	16
7	お土産付	1
8	個人通知	14
9	広報の工夫	12
10	その他	9



その他	
1	人が多く集まる場所に行って講演を行う。検査の結果説明も絡める
2	レシピカード式に作成し、お土産として運動教室参加者へのPR
3	土日や夜間の開催など、対象者の参加しやすい日時に開催する。 各種関係機関→老人クラブや婦人会、など必要に応じて依頼文を送付する。
4	個別に電話で直接本人へ勧誘しています。
5	医師による町民公開講座受講者に生活習慣改善について周知を図っている。
6	ボランティア等による口コミ
7	休日に実施する
8	教室の実施内容
9	できるだけ住民の住んでいるところの近くで開催する

②健康関連の教室を実施するにあたり、困っていること問題点、課題は何ですか？（複数回答可）

1	スタッフが足りない	14
2	企画が難しい	14
3	予算がない	7
4	集客が難しい	29
5	その他	7
6	特になし	0



■教室参加者アンケート結果

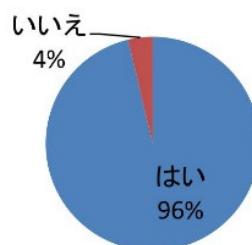
< 参考資料 >

(1) 塩のいいところ悪いところ塩の本当を知る参加者アンケート（一部抜粋）

1. チラシはわかりやすかったですか？

1	はい	26人
2	いいえ	1人

→いいえと答えた理由：
チラシを見ていない

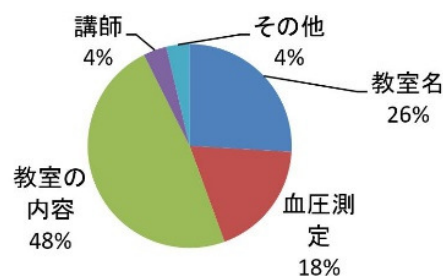


2. お送りしたチラシを見てどの内容が参加の決め手になりましたか？

1	教室名	7人
2	血圧測定	5人
3	教室の内容	13人
4	講師	1人
5	その他	1人

下記番号を選んだ理由：

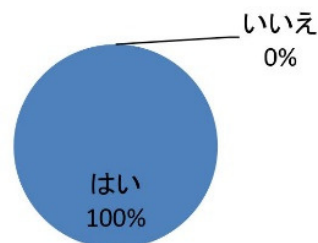
3	・塩の量 ・試食もある
5	・健康診断の時にすすめられて参加



3. 塩分チェックシートでは食生活を見直すきっかけになりましたか？

1	はい	27人
2	いいえ	0人

→はいと答えた理由：
・ラーメン、うどんの汁を飲み干していたから

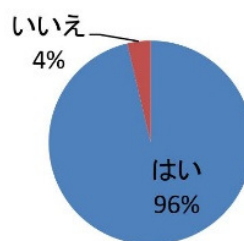


4. 味噌汁で味覚チェックは参考になりましたか？

1	はい	26人
2	いいえ	1人

→はいと答えた理由：
・A～Eの味くらべていかに家での味噌汁は塩分多いと思いました
・自分塩分適量が分かった

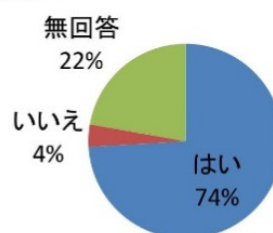
→いいえと答えた理由：
・ほとんど飲まない



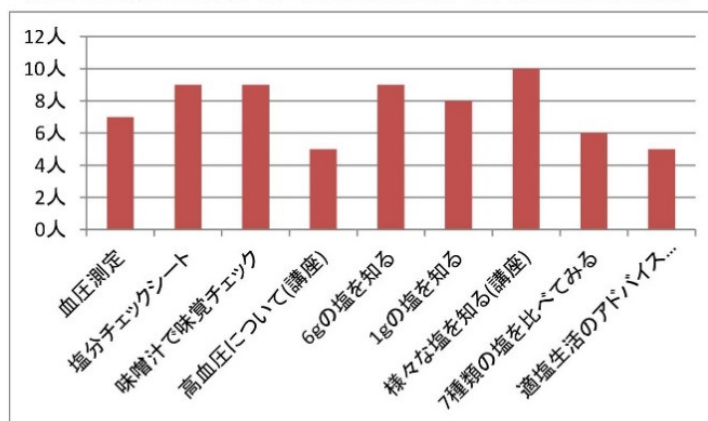
7. 今日のお話を聞いて、今まで塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？

1	はい	20人
2	いいえ	1人
3	無回答	6人

※無回答はアンケートに裏面があることを気づかなかった可能性がある。



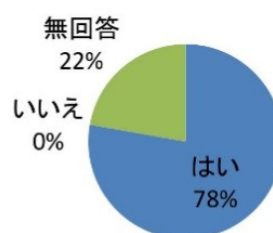
今日のどの講座の内容で、塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？（複数可）



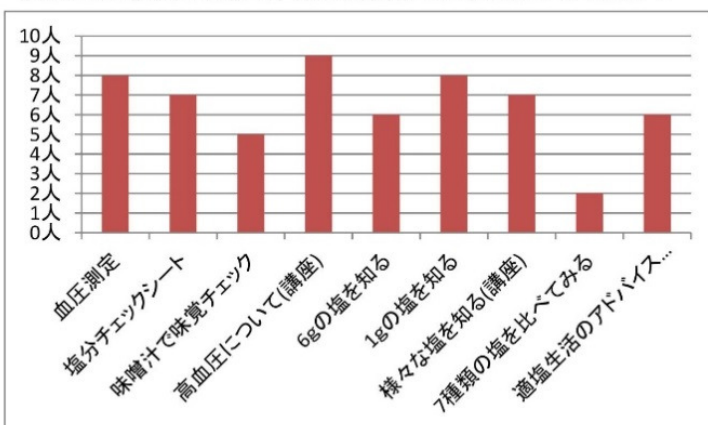
8. 減塩を実行しようと思いましたか？

1	はい	21人
2	いいえ	0人
0	無回答	6人

※無回答はアンケートに裏面があることを気づかなかった可能性がある。



今日のどの講座の内容で、減塩を実行しようと思いましたか？

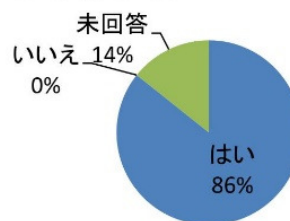


※ 5.6.9.10は集計結果の記載を省略しています。

(2) 楽しみながら身につけよう！減塩生活 参加者アンケート（一部抜粋）

3. 1週間の食生活チェックシートは日々の食生活の気づきになりましたか？

1	はい	24人
2	いいえ	0人
3	未回答	4人
	合計	28人

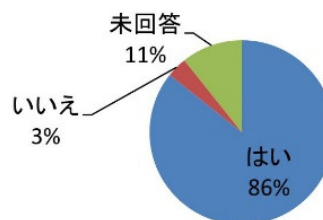


「はい」と答えた方:理由

1	加工品はなるべく食さない。
2	インスタント商品を多く食べていた。ナトリウム量(塩分量)を注意する様になる。今までは選ぶ基準は産地等が多かった。

4. 1週間の食生活チェックシートを日々つけることで、減塩しようと思いましたか？

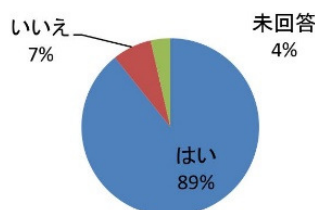
1	はい	24人
2	いいえ	1人
3	未回答	3人
	合計	28人



5. 教室で習った調味料を作ってみたいと思いましたか？

(1)しょうゆ麹

1	はい	25人
2	いいえ	2人
3	未回答	1人
	合計	28人



「はい」と答えた方:理由

1	肉料理に使う。
2	減塩になるので身体のために
3	麹は使ったことがなかったですが、使ってみようと思います。
4	味付けが薄くなるかも。
5	煮物をする人が多いのでしょうゆを減らすことができるかも。
6	減塩できそう。
7	簡単に作れて健康な体になりたい
8	手軽に作れそうなので頑張ってみます
9	おいしそうであった
10	中性脂肪をさげるのに効果的なようである
11	塩分が少なく、うま味がある
12	おいしそうだ
13	旨味が豊富で料理がおいしくなりそうです。

「いいえ」と答えた方:理由

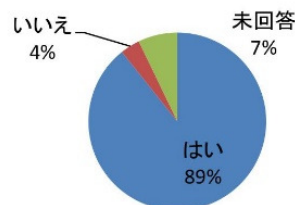
1	血圧OK(健康診断問題なし)
2	現在使用しているのは出来るだけ塩分控えめと味を薄くしている。

「未回答」の方:理由

1	1回はしてみたいと思う
---	-------------

(2)塩レモン

1	はい	25人
2	いいえ	1人
3	未回答	2人
	合計	28人



「はい」と答えた方:理由

1	私にも出来そうで血圧を下げるため
2	ミキサーかけてやってみようと思います
3	レモンだけで作っていたが少し塩を加えて、塩のかわりで使用します
4	味に変化をつける為
5	市販のドレッシングを使うことが多いので
6	簡単に出来そう
7	丁度頂いたレモンがあるので直ぐに作りたい
8	家にユズの木があるから塩ユズを作る
9	高血圧、コレステロールの低下に効果が期待できるため
10	塩代わりに使う
11	塩分が少なくすみそうです

「いいえ」と答えた方:理由

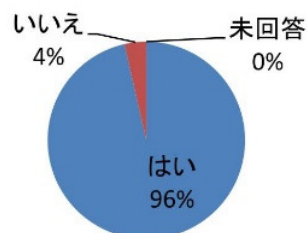
1	血圧OK(健康診断問題なし)
---	----------------

「未回答」の方:理由

1	1回はしてみたいと思う
---	-------------

(3) 昆布水

1	はい	27人
2	いいえ	1人
3	未回答	0人
	合計	28人



「はい」と答えた方:理由

1	湯豆腐に使うため
2	身体に良くかんたんに出来るので
3	昆布は良く使っています。残りはキザんで食べます。
4	今、だしを作るのは前日に昆布を入れている。後、少しカツオブシを入れて吸い物等に使用しています。
5	だし、塩の関係にて
6	薄味になれる為
7	簡単なことなのでやります
8	すぐに出来る
9	以前作っていたが続けていけなかったので、体に良い事はしようと思った。
10	簡単につくれるから
11	簡単に出来る
12	20年前は作っていたが、やはり再開しようと思う
13	今作っています。

「いいえ」と答えた方:理由

1	血圧OK(健康診断問題なし)
---	----------------

※ 1 . 2 . 6 . 7 . 8 は集計結果の記載を省略しています。

————— 高血圧の人のための減塩教室 アンケート —————

① 高血圧と塩の関係を知る

本日は減塩教室にご参加いただき、ありがとうございました。

次年度以降、減塩教室を実施するにあたり参考とさせていただきたいと思いますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

※該当する番号に○を、() 内にご意見をご記入ください。

性別 男 ・ 女 / 年代 年代

1. チラシはわかりやすかったですか？

① はい

② いいえ

↳ (理由: _____)

2. お送りしたチラシを見てどの内容が参加の決め手になりましたか？

① 教室名 ② 血圧測定 ③ 教室の内容 (_____)

④ 講師 ⑤ その他 (_____)

3. 塩分チェックシートでは食生活を見直すきっかけになりましたか？

① はい

② いいえ

↳ (理由: _____)

4. みそ汁で味覚チェックは参考になりましたか？

① はい

② いいえ

↳ (理由: _____)

5. みそ汁で味覚チェックでは、適正な塩分濃度と比べて自分の普段の味はどうでしたか？

① 濃い ② 薄い ③ 同じ ④ わからなかった

6. 高血圧には減塩が必要だと思いましたか？

① はい

② いいえ

↳ (理由: _____)

7. 今日のお話を聞いて、今まで塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？

① はい

↳ 今日 のどの講座の内容で、塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？

次の中から選んで番号をご記入ください。（複数可）

回答：

- | | | |
|-----------------|------------------|--------------------|
| (A) 血圧測定 | (B) 塩分チェックシート | (C) 味噌汁で味覚チェック |
| (D) 高血圧について(講座) | (E) 6g の塩を知る | (F) 1g の塩を知る |
| (G) 様々な塩を知る(講座) | (H) 7 種類の塩を比べてみる | (I) 適塩生活のアドバイス(講座) |

② いいえ

↳ (理由：)

8. 減塩を実行しようと思いましたが？

① はい

↳ 今日 のどの講座の内容で、減塩を実行しようと思いましたが？

次の中から選んで番号をご記入ください。（複数可）

回答：

- | | | |
|-----------------|------------------|--------------------|
| (A) 血圧測定 | (B) 塩分チェックシート | (C) 味噌汁で味覚チェック |
| (D) 高血圧について(講座) | (E) 6g の塩を知る | (F) 1g の塩を知る |
| (G) 様々な塩を知る(講座) | (H) 7 種類の塩を比べてみる | (I) 適塩生活のアドバイス(講座) |

② いいえ

↳ (理由：)

9. 精製塩から自然塩に変えてみようと思いましたが？

① はい

② いいえ

↳ (理由：)

10. 教室についての感想・ご意見・質問などご自由にお書きください。

アンケートのご協力ありがとうございました。

—— 高血圧の人のための減塩教室 アンケート ——

②簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

本日は減塩教室にご参加いただき、ありがとうございました。

次年度以降、減塩教室を実施するにあたり参考とさせていただきたいと思いますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

※該当する番号に○を、また（ ）内にご記入ください。

性別 男 - 女 / 年代 歲代

1. 月 日 () の教室を受講して、日々の生活の変化、意識の変化はありましたか？

①はい

1. どのような変化がありましたか？

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{ } \end{array} \right\}$$

② いいえ

2. 月 日 () の教室で設定した目標は1週間続けることはできましたか？

① はい

↳ 今後も継続できそうですか？

はい 　　いいえ（理由）

② 半分位継続できた

③ いいえ

3. 1週間の食生活チェックシートは日々の食生活の気づきになりましたか？

①はい

③ 1.5 分

↳ (理由:)

4. 1週間の食生活チェックシートを日々つけることで、減塩しようと思いましたが？

①はい

④ L^2L^2 元

（理由：_____）

5. 教室で習った調味料を作ってみたいと思いましたか？

(1) しょうゆ麹 ①は い (理由:)

② LALA (理由:)

(2) 塩しモン ①は い (理由:)

② いえ（理由：_____）

- (3) 昆布水 ①は い (理由:)
 ②いいえ (理由:)

6. 今日習ったメニューの味はどう感じましたか？

(1) しょう油餛飩子スープ

- ①濃い ②少し濃い ③ちょうど良い ④少し薄い ⑤薄い

(2) 白菜の蒸し煮 塩レモンドレッシング

- ①濃い ②少し濃い ③ちょうど良い ④少し薄い ⑤薄い

7. 今日習ったメニューを作ってみようと思いましたが？

(1) しょう油餛飩子

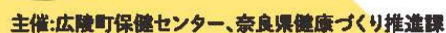
- ①は い (理由:)
 ②いいえ (理由:)

(2) 白菜の蒸し煮 塩レモンと生姜のドレッシング

- ①は い (理由:)
 ②いいえ (理由:)

8. 教室についての感想・ご意見・質問などご自由にお書きください。

アンケートのご協力ありがとうございました。





毎回教室の開始前に保健師が
手動式血圧計で血圧を測ります。
今の正しい血圧を知ることから
適塩生活を始めましょう。

<受付時間 9:30~10:00>

1

塩のいいところ、わるいところ 塩の本当を知る

種類、味、成分によって塩の味はいろいろ。高血圧との関係性や
適塩をしながらの塩との付き合い方を楽しく学びます！

日時 1月26日(月) 10:00~12:00 (9:30~10:00血圧測定)
場所 広陵町保健センター多目的室
講師 ダニエラ・シガ



ダニエラ・シガ

順天堂大学大学院 加齢制御医学講座 協力研究員 /
日本アンチエイジングフード協会 常務理事 / 料理研究家

2

簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

塩の代わりになる塩麹やレモン塩を使って
塩分を減らす方法を学びます！(試食あり)

日時 2月2日(月) 10:00~12:00 (9:30~10:00血圧測定)
場所 広陵町保健センター多目的室
講師 ダニエラ・シガ 順天堂大学大学院 協力研究員



3

楽しみながら身につけよう！ 適塩生活

ゲームや歌を通して
わいわい楽しく適塩について学びます！

日時 2月12日(木) 10:00~12:00 (9:30~10:00血圧測定)
場所 広陵町保健センター大会議室



お申し込み・お問合せは
さわやかホールまで

対象 検診等で高血圧と診断された方、ご自身で測定されていて気になる方

定員 30人(先着順) **申込期間** 2015/1/5(月)~1/15(木) **会場** 広陵町保健センター

申込方法 ☎ 55-6887 または さわやかホール窓口まで氏名・生年月日・電話番号をお知らせください

<チラシデータの活用方法>

表面



○で囲んでいる部分は
word 形式になっているため、
内容に合わせて編集が可能です。

裏面





げんえもん

どうやら減塩教室で学ぶべし!!

高血圧の人のための減塩教室

毎回教室の開始前に血圧を測ります。今の正しい血圧を知ることから適塩生活を始めましょう。
 <受付時間> ~ >

1

塩のいいところ、わるいところ 塩の本当を知る

種類、味、成分によって塩の味はいろいろ。高血圧との関係性や適塩をしながらの塩との付き合い方を楽しく学びます!

日時 月 日 () ~ () ~ 血圧測定)

場所

2

簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

塩の代わりになる塩麴やレモン塩を使って塩分を減らす方法を学びます! (試食あり)

日時 月 日 () ~ () ~ 血圧測定)

場所

お申し込み・お問合せは

対 象

定 員

申込期間

会 場

申込方法

まで

健康寿命を延長する取組推進モデル事業
(減塩対策分野)報告書

平成 27 年 3 月

奈良県健康福祉部健康づくり推進課

〒630-8501 奈良市登大路町 30 番地

電話 0742-27-8662

奈良女子大学 教授 松田 覚監修