

2011年12月19日

塩を減らそうプロジェクト

TOP NEWS

■ 全国で広がる自治体主導や官民一体の減塩運動 ～「塩を減らそうプロジェクト」、秋田県、新潟県の減塩イベントや官民一体で取り組む 「大阪ヘルシー外食推進協議会」イベントをサポート～

塩分の過剰摂取によるリスクが周知される中、今年は各自治体でも減塩に焦点をあてた様々な活動が展開されました。今回は、秋田、大阪、新潟で開催された減塩啓発イベントについてレポートします。

秋田県 コンビニから減塩弁当も発売！「第1回 減塩&野菜を食べよう県民大会」

秋田県と秋田県栄養士会は8月23日(火)、脳卒中やがん等の生活習慣病の予防啓発を目的とした「第1回 減塩&野菜を食べよう県民大会」を開催しました。栄養士や調理師、医師、食生活改善推進員など300名が参加した大会では、佐竹敬久秋田県知事のあいさつに続き、滋賀医科大学 生活習慣病予防センター特任教授 上島弘嗣氏の「生活習慣病の予防は食習慣から」と題した講演、秋田県健康環境センター研究員、栄養士、調理師の3人による「減塩と野菜摂取の取り組み」をテーマとしたパネルディスカッションが行われました。また、平成22年度に同県が実施した「高校生 塩分控えめ野菜たっぷりMy弁当レシピコンクール」の入賞作品を商品化した『塩分控えめ野菜たっぷりカレー炒飯弁当』と『塩分控えめ野菜たっぷり豆腐ハンバーグ弁当』が同日、県内のローソン各店で発売されました。※塩を減らそうプロジェクトは、展示・資料提供団体として同県民大会に協力しました。



大阪府 「ヘルシー外食フォーラム 2011」

塩を減らそうプロジェクト代表顧問の荒川先生が「塩の功罪」と題して講演

府民の健康づくりを食生活面から支援することを目的に、外食に関わる団体と企業・行政などが一体となりヘルシー外食を推進している「大阪ヘルシー外食推進協議会」は、11月9日(水)、府民と外食関係者がともにヘルシー外食について考える「ヘルシー外食フォーラム 2011」を開催し、120名が参加されました。第1部では、「おすすめ！わが店のヘルシーメニュー2011」人気コンテストの表彰式が行われました。また第2部では塩を減らそうプロジェクト代表顧問の荒川規矩男先生が「塩の功罪」と題し、食塩と高血圧の関係について講演しました。荒川先生は講演の中で、徐々に塩分摂取量を減らしていけば、舌が薄味に慣れ、気づかぬうちに減塩生活ができるようになる」と説明した上で、外食メニューも減塩を意識して欲しいと話されました。※塩を減らそうプロジェクトは同フォーラムを後援しました。



※「大阪ヘルシー外食推進協議会」は、府民の健康づくりを食生活面から支援するため、外食に関わる団体と企業、行政などが一体となり、外食における栄養成分表示をはじめ、ヘルシー外食を推進するなど食環境の整備を図る活動を行っています。

新潟県 「にいがた減塩ルネサンス」 家庭でできる減塩ソースを伝授

新潟県が推進している「にいがた減塩ルネサンス」は、11月25日に開催された健康ビジネスサミット「うおめま会議 2011」(主催:新潟県、於:南魚沼市)において、県民運動の一環として「食のプロに学ぶ 美味しい!ヘルシー!減塩のコツ」啓発イベントを開催しました。当日は、「にいがた減塩ルネサンス」の取り組み紹介や料理研究者による講演に続き、新潟県調理師会代表 杉崎信良氏が、家庭で簡単にできる減塩冷奴のたれなど減塩ソースを数種類紹介しました。紹介された冷奴のたれは、ラー油の辛みや生姜のスパイスで減塩の物足りなさを感じさせない味付けとなっており、試食した100名のイベント参加者は家庭で簡単にできる減塩のコツを学びました。※新潟県は「塩を減らそうプロジェクト」を後援しています。



■塩を減らそうプロジェクトについて

(<http://www.shio-herasou.com>)

塩分の摂りすぎは高血圧の主な原因で、脳卒中などを引き起こし、寝たきりにもつながる。日本人の1日平均食塩摂取量は約11gと世界的にみても多く、日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009」が提唱する減塩目標は6g未満。2010年1月発足のこのプロジェクトは、高血圧治療の基本である「①減塩、②運動、③薬物治療」をもとに、塩の摂取を減らして体外に排出し、体内減塩化を図ることの重要性を啓発し、高血圧患者のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)の向上を目指している。医師や健康関連企業・団体などが参画し、積極的な活動を展開中。

プロジェクト賛同企業・団体: カリフォルニアくすみ協会、カリフォルニアブルー協会、社団法人日本ウォーキング協会、日本食育コミュニケーション協会、株式会社 魚国総本社、MSD 株式会社、オムロンヘルスケア株式会社、株式会社ファンデリー、伏見蒲鉾株式会社、丸大食品株式会社、株式会社 ミツカン、焼津水産化学工業株式会社、ヤマキ株式会社 / 後援: NPO 法人日本高血圧協会、新潟県

【本件に関する報道関係者のお問い合わせ先】

塩を減らそうプロジェクト広報事務局(MSL 内)

担当: 高田、佐藤、三井、平田

TEL:03-5719-8940 / Email : shio-herasou@msl-japan.com