

# 食育メール

毎月19日は食育の日

三条市では、尿検査をもとにした推定塩分摂取量調査（H27年度実施）の結果で、市民の食塩摂取量が国の目標量より高かったことを受けて、H29年度から現在まで市民の食塩摂取量の減少のための取組として「食を通じた生活習慣病予防事業」を推進しています。

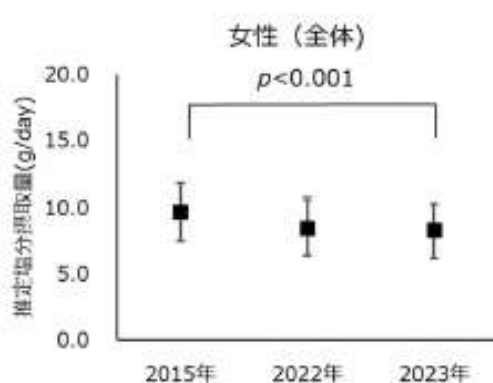
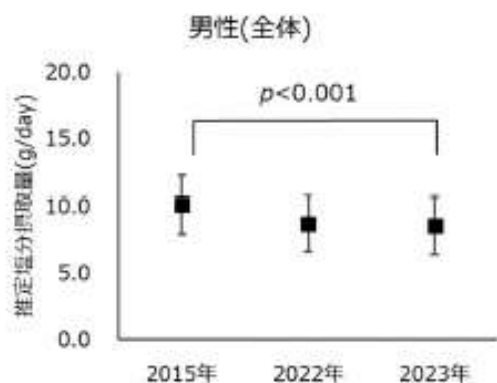


## 三条市民の 食塩摂取量が減少

「食を通じた生活習慣病予防事業報告書」では、推定食塩摂取量が男女ともに2023年度は2015年度より有意に減少しており、**食塩摂取量は改善**しました。

さらに、2022・2023年の同一対象者における年次間比較では、**女性において推定食塩摂取量と拡張期血圧値が有意に減少**していました。

### 尿検査値から算出した推定食塩摂取量の年次推移



#### 【参考】

三条市：食を通じた生活習慣病  
予防事業報告書（平成29年度  
～令和5年度）



#### 男性

H27(2015)年 10.10 ± 2.19 → R5(2023)年 8.56 ± 2.14

#### 女性

H27(2015)年 9.70 ± 2.09 → R5(2023)年 8.35 ± 1.97

※2015年数値は、2023年の算出式に合わせて再計算しました。

2022・2023年の同一対象者における年次間比較での変化は、**推定食塩摂取量を用いた情報提供や栄養指導が、その後の食塩摂取量等の改善に影響を与えた**と考えられます。

次頁に、三条市で取り組んでいる  
減塩の取組を紹介します

# 食を通じた生活習慣病予防事業（減塩の取組）

## 推定塩分摂取量調査及び 保健・栄養指導

セット健診等と併せて、推定塩分摂取量調査と食習慣実態調査を実施します。その結果に基づき、健診結果説明会等で保健・栄養指導を行います。



自分の食塩摂取量が気になる方は、ぜひセット健診を受けてみてはいかがでしょうか。

## 適塩パンフレットを使った 啓発

市が実施する特定健診、地域での健康教育、学校や保育所での食育事業等においてパンフレットを使って啓発を行っています。



## 地産地消推進店における健康な食事 （スマートミール）の提供事業

「健康な食事・食環境」事業の認証制度を活用し、栄養バランスのとれた食事（スマートミール）を提供する飲食店等を拡大します。



協力店舗はこちら



## こっそり減塩作戦

スーパーマーケット等で販売されている総菜を段階的に減塩し、減塩と周知せずに販売することで、自然と減塩の行動ができる食環境づくりを行います。



協力店舗はこちら

## 新潟医療福祉大学生考案のメニューを販売！

新潟医療福祉大学生が、R7年10月に実施した三条市役所での公衆栄養学実習において考案した適塩メニューが、協力店で販売されます。

販売店舗：農産物直売所 いきいき畑  
営業時間：9:30～16:30（火曜定休）  
販売商品：惣菜3品セット（税込み500円）  
カレーあんかけ肉巻き  
ひじきの彩りナムル  
ほくほくさつまいもサラダ  
販売期間：11/19～12/24の毎週水曜日



## おすすめ

## レシピ



今月は、

## 里いも

を食べよう！

里いもを選ぶ際には、泥付きの場合は皮に傷やひび割れが無く、硬くしまったものを選ぶと良いです。家庭では、泥付きのまま新聞紙に包み、乾燥させないように気をつけて保存すると良いです。

三条市の  
クックパッドを  
見てね↓



## 里いもの野菜たっぷり エビまんじゅう



えんぶん  
を見よう！

一日の塩分の目標量は、

男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満  
（血圧の高い人や治療中の方6g未満）



素材やだしのうま味を  
生かした食事をとろう。  
塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つで  
す。とり過ぎに気をつけましょう。



発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp