

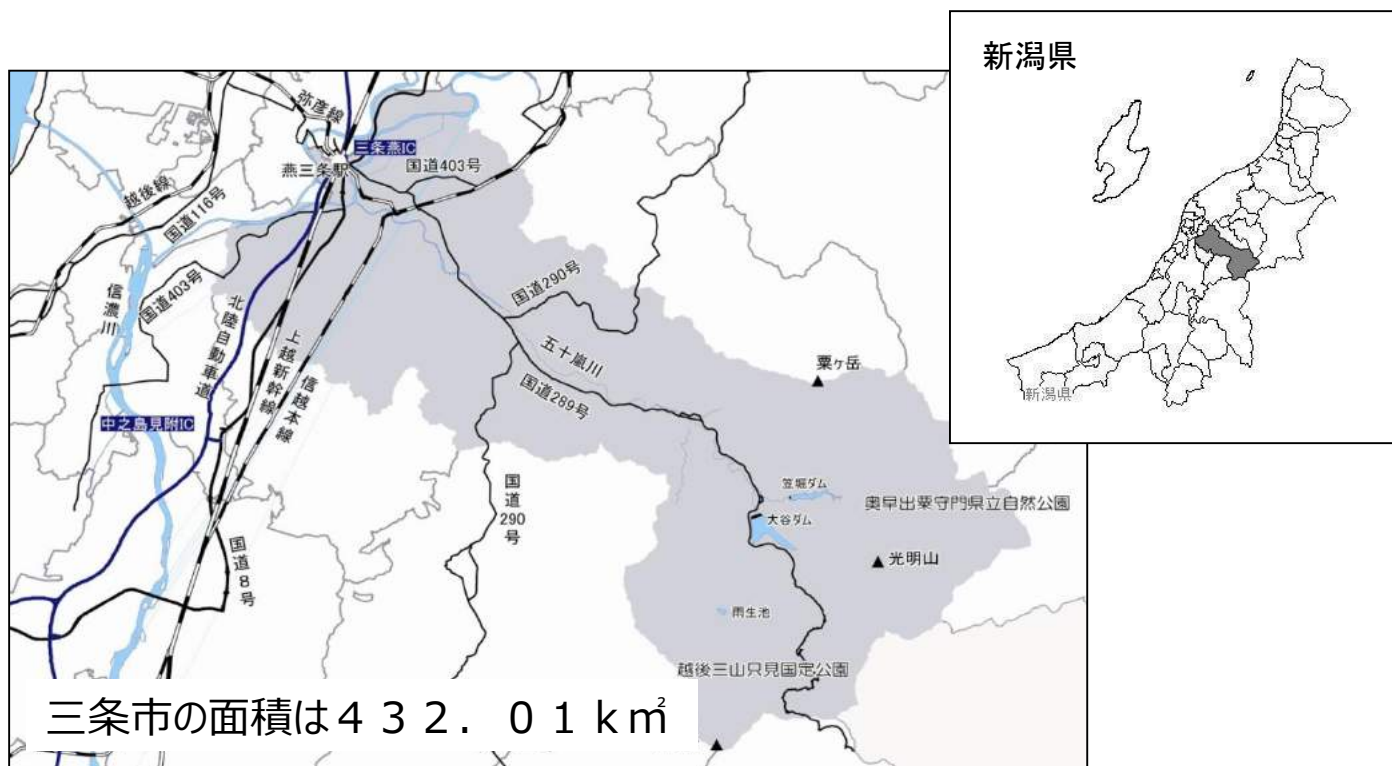
食を通じた生活習慣病予防事業 こっそり減塩作戦について



三条市福祉保健部健康づくり課
食育推進室

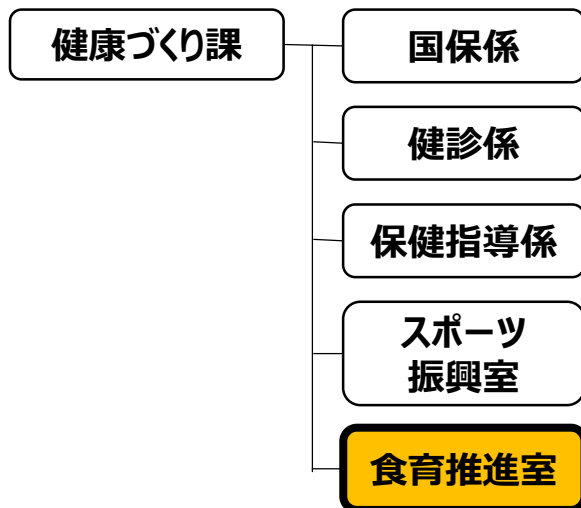
1 三条市の概要

人口	95,116人(令和3年6月1日現在)
世帯	36,669世帯
学校	小学校19校 中学校8校 義務教育学校1校 計28校
保育所等	公立9施設 私立16施設 認定こども園4施設 私立幼稚園3施設



2 食育推進室の体制

令和3年度の体制



当市では、平成16年4月に健康づくり課内に「食育推進室」を設置し、子どもから高齢者まで一貫した食の取組を行っている。

食育推進室長 1人（兼務）
主査 1人
主任 3人
一般任用技師 4人

管理栄養士

※教育総務課（学校給食用務） 兼務 2人
子育て支援課（保育所給食用務） 兼務 2人
（母子保健業務） 兼務 8人

食育推進室の体制

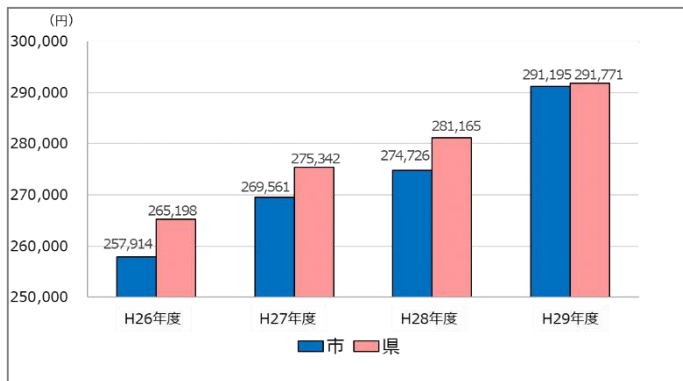
平成16年4月	食育推進室の設置	室長1、主査3、嘱託1
平成19年4月	三条市食育推進計画に基づく保育所及び学校食育推進事業の拡大による増員	室長1、主査1、技師2、嘱託2
平成22年4月	保健センター職員の集約	室長1、主査1、主任1、技師3、嘱託2

※職員の退職による欠員は期限付き職員で補充

3 事業実施の背景①

三条市では、高血圧症や脳血管疾患などの循環器疾患の増加が医療費を押し上げていた。循環器疾患の要因の一つとして、食塩の過剰摂取があげられるが、市民の食塩摂取量が不明であったため、平成27年度に食塩摂取状況調査を行った。

国民健康保険の被保険者一人当たり医療費の推移



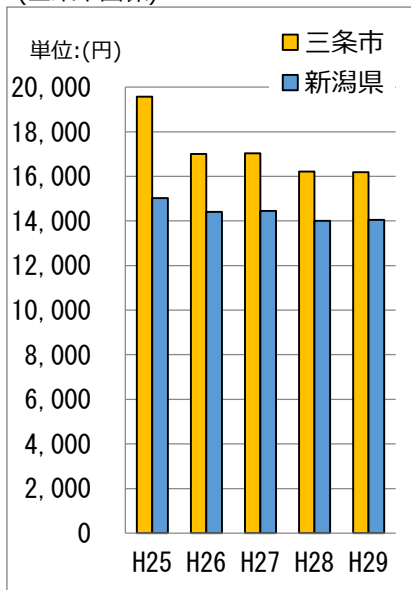
資料：国民健康保険事業状況報告書（事業年報）

疾病別一人当たり医療費の順位（平成29年度）

	国民健康保険	
	疾患名	一人当たり医療費(円)
第1位	新生物 (悪性新生物・良性腫瘍等)	53,248
第2位	循環器系の疾患 (高血圧症・脳血管疾患・心疾患等)	41,158
第3位	消化器系の疾患 (胃・腸・肝・歯科疾患等)	39,008
第4位	精神及び行動の障害 (うつ病・認知症等)	34,690
第5位	内分泌、栄養及び代謝疾患 (糖尿病・脂質異常症等)	22,275
第6位	筋骨格系及び結合組織の疾患 (脊椎障害・骨粗しょう症等)	19,502

資料：新潟県国民健康保険団体連合会 疾病分類別（大・中分類）統計

高血圧性疾患の一人当たり医療費の状況（三条市国保）



資料：平成25年度～29年度疾病分類別（大・中分類）統計（新潟県国民健康保険団体連合会）

循環器疾患（特に高血圧症）の要因の一つとして、食塩の過剰摂取が考えられる。しかし、市民の食塩摂取状況が把握できていなかった。

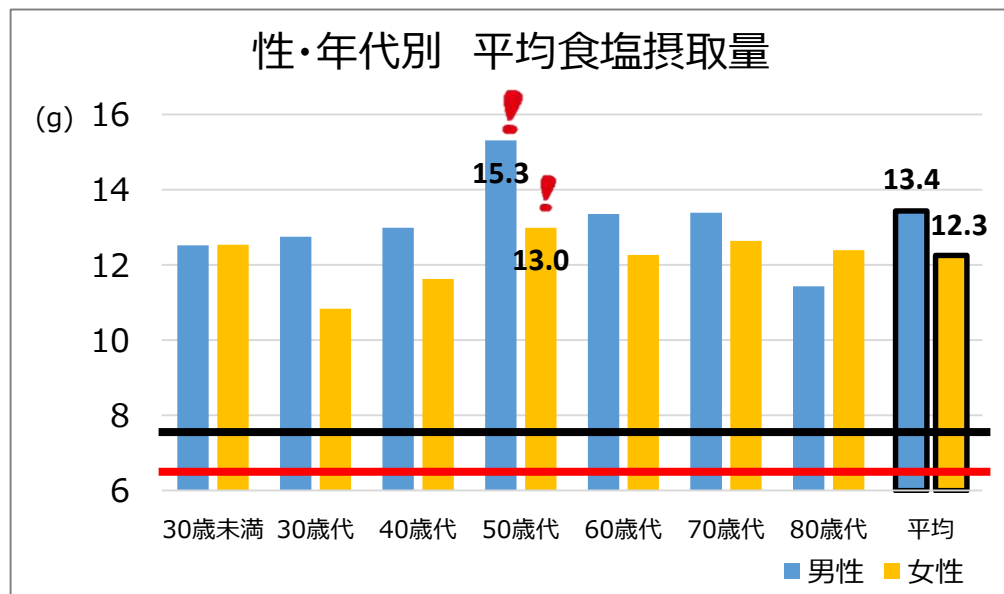
食塩の摂取状況に関する調査

- ・実施時期：平成27年（2016年）9月
- ・対象者：442人（20～80歳代 男性208人、女性234人）
- ・調査内容：生活習慣アンケート調査、尿中Na量調査

* 尿中Na量、Cr量から算出した推定摂取食塩量をもとに新潟県立大学と解析を行った。

4 事業実施の背景② – 食塩摂取状況調査結果 –

結果1 推定食塩摂取量は、多くの年代で目標量を5 g以上上回っていた



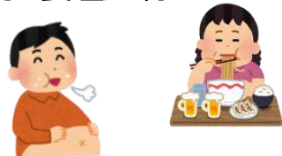
そのほか…

- ✓ 9割以上の人が1日の食塩の目標量より多くとっている。
- ✓ 男性は女性に比べて、目標量より多くの食塩をとっている人が多い。
- ✓ 気を付けているつもりでも、食塩摂取量が多い人が多い。

結果2 食塩のとり過ぎにつながる食習慣が分かった

食事は満腹になるまで食べる

→ 薄味でも量や品数が増えると食塩過剰に！



週に2回以上外食をする

→ 外食は食塩が多く含まれている料理が多い！



毎日飲酒をする

→ つまみは食塩が多く含まれており、さらにアルコールで食欲が増すため、食べすぎ傾向に！



買い物や外食時に食塩表示を見ない

→ 1日の食塩目標量を知らない人も多い。



5 事業実施の背景③ – 施策の検討 –

結果まとめ

- ✓推定食塩摂取量は、多くの年代で目標量を5 g以上上回っていた。
- ✓食塩のとり過ぎにつながる食習慣が分かった。

食塩調査結果を受けて

これまでも減塩の指導を行ってきたが、市民の食塩摂取状況や食塩過多になる食べ方の傾向が分かったことから、**エビデンスに基づいた事業展開や指導内容が必要**である。

また、健康に関する知識があっても、減塩の行動につながらない人が一定数いることから、**関心の有無に関わらず、健康行動がとれる仕組み**が必要である。



主食、主菜、副菜をそろえた食事が基本です。

三条市の取組方針

これまで健診結果データの異常値など健康リスクのある方への働きかけが中心であったが、健康リスクや健康への関心がなくても**自然と健康な行動ができる（スマートウエルネス）**取組が行われるようになった。

社会背景

調理の時間が確保しづらい共働き世帯や、調理作業が困難な高齢者世帯などでは、惣菜や弁当のニーズが高まっている。

取組の参考

イギリスの減塩プロジェクト

- ・国民の食塩摂取源の18%を占めるパンを**少しずつ**減塩した。
- ・8年間で食塩摂取量を15%減少することができた。

人間の味覚は、中長期的な味の変化には鈍感になるという研究結果がもたれている。

取組の方向性

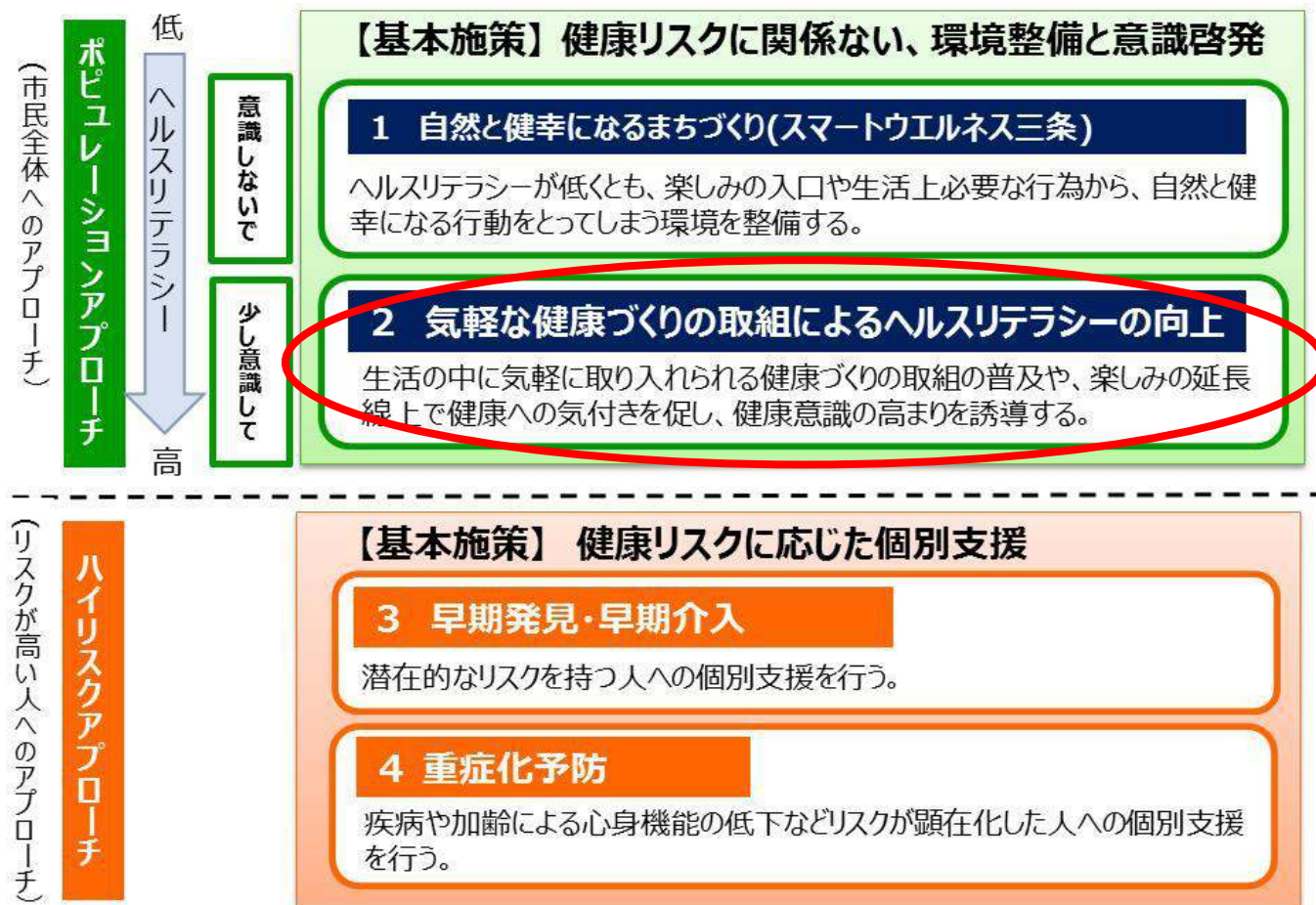
- ・自然と適塩になる環境づくりのため、スーパー等で販売されている惣菜や弁当を**少しずつ減塩**する。
- ・市内に本社のあるスーパーから協力を依頼し、減塩惣菜を販売する企業を増やす。

【参考】三条市健幸づくり計画の基本施策との整合性

本市では、総合的な健康づくりの方向性を示す「第2次健康増進計画（改訂版）三条市健幸づくり計画」（令和元年度～令和5年度）を策定しています。

本計画の基本施策については、自然と健幸になるまちづくりとして取り組んでいる「スマートウェルネス三条」を基盤とし、ハードルが低い健康づくりの取組によりヘルスリテラシーを少しずつ高めることで、市民全体の健康づくりを推進します。

三条市健幸づくり計画(令和元年度策定)の基本施策



6 事業概要①

趣 旨

当市の健康課題である脳血管疾患及びその要因となる高血圧症を予防するため、適塩の啓発活動と併せて、市民が自然と減塩できるような仕組みを作る。

共働き世帯や高齢者のみ世帯が増加する中で調理の省力化が進み、調理済みの惣菜のニーズが高まっている。その惣菜のおいしさを維持したまま減塩することで、購入者である市民がいつもと変わらない生活で自然と減塩できる環境作りを進める。

事業内容

打合せ及び調査

- (1)事業協力依頼
- (2)惣菜の食塩含有量調査
- (3)減塩惣菜の開発について方針等を企業と打合せ

自社で作っている既存の惣菜を減塩する。



減塩惣菜の開発

調査結果を踏まえ、減塩の惣菜開発やレシピに対するアドバイスを行う。

企業が可能な範囲でできる工夫を行う。

- ・顆粒だしを天然だしに変更する
- ・調味料の量を正しく計量する
- ・調味料の使用量を適正にする



減塩惣菜の販売及び周知

- (1)「減塩」と言わずに惣菜を販売する。
* 減塩をイメージさせないロゴマーク「UMAMI SANJO」を掲示する。
- (2) SNSや情報誌等を活用して市民に広く周知を行う。

商品へのシール貼付もしくはプレートの掲示



地元情報誌との協力を得て広く周知

7 事業概要②

取組の基準（店舗の状況に合わせた協力内容）

①販売商品の食塩含有量が高めである店舗

スーパーマーケット、惣菜・弁当販売店、外食店において、食塩含有量が高いものを減塩して販売

	目標	減塩の目安
惣菜、弁当	現行よりも1割以上減塩 減塩のための工夫がされている（だしを活用する等）	【塩分濃度】 煮物：1.2%以下 和え物：0.5% 味噌汁：0.8%
外食		1食450～650kcal：3.0g未満 1食650～850kcal：3.5g未満

②販売商品を自主的に減塩している店舗

③既に販売商品が適塩である店舗

本事業の目的と合致しているため、事業に協力していただく。



実施にかかる人員



◆ 新潟県栄養士会三条支部

- ・協力企業の惣菜レシピ、オペレーションなどを考慮して、減塩の手法に対する助言
- ・惣菜の塩分調査への協力

◆ 三条市（管理栄養士）

- ・協力企業との調整
- ・方針の最終決定

予算（R2年度）

委託料（こっそり減塩作戦 塩分調査及びメニュー改善等） 70千円

手数料（ロゴマーク商標登録料）

57千円

合計 127千円

8 実施状況① – マルセン興野店・荒町店 –

主な取組 内容

- ・惣菜の塩分調査を実施し、塩分濃度が高い惣菜は天然だしを使って減塩した。
- ・売れ筋の弁当を改善することで、1食の食塩含有量を適量にすることを狙った。
また、弁当には自社調理惣菜が入っていたため、対象惣菜を増やすことができた。
- ・定期的な塩分調査とお客様へのアンケート調査を実施した。



	品目数	対象商品	改善ポイント
H29年度	惣菜 2 品 弁当 1 種	ひじき煮 きんぴら ヘルシー和食弁当	だしを天然だしに変更 調味料の調整 塩鮭を半分にし、卵焼きを追加。全体の野菜量の増加
H30年度	惣菜 4 品 弁当 1 種	切昆布煮 切干大根煮	煮物類のだしを天然だしに変更 弁当をスマートミールに登録
R元年度	惣菜 6 品 弁当 2 種	ぜんまい煮 煮卵 醤油麴に漬けたささみフライ 弁当	煮物類の種類を増加 弁当の切干大根を自社製品に変更 弁当の種類を増やし、スマートミールに登録
R 2 年度	惣菜 7 品 弁当 2 種	のっぺ	煮物類の種類を増加

※ 対象商品は、前年度からの追加分を掲載

商品陳列の様子 ▶



9 実施状況② – 原信四日町店 –

主な取組 内容

- ・だし香るシリーズの取組が本事業の趣旨と合致していたため協力いただくこととなった。
- ・店舗でインパックしているサラダのドレッシングの減量を実施した。
- ・惣菜卸し業者とリニューアル商品の減塩に取り組んだ。
- ・イートインコーナーを使った減塩の啓発を実施した。

	品目数	対象商品	改善ポイント
R元年度	だし香るシリーズ全品目 サラダ3～4品目 弁当1種	ドレッシング別付のサラダ 野菜たっぷり生姜焼き弁当	・サラダのドレッシングの量を3割程度減量 ・弁当の野菜量の増加、調理法の変更によりスマートミールとして登録
R2年度	だし香るシリーズ全品目 サラダ3～4品目 弁当2種 惣菜1品	チキンと根菜のグリル 美ビンバ丼	・野菜の種類を変更し、調味料を調整 ・野菜量の増加、調味料の調整を行いスマートミールとして登録

※ 対象商品は、前年度からの追加分を掲載



▲商品陳列の様子



▲イートインコーナーでの啓発(R1.12実施)

10 実施状況③ – ロゴマークを活用した周知 –

減塩の取組

ヘルスリテラシーに応じた
アプローチ

減塩惣菜に目印をつけて
選びやすくする

+

自然と適塩の生活が
できる環境

高い

ヘルスリテラシー

低い



UMAMI SANJO

「適塩」を普段の食事で生活に取り入れて欲しいという願いをお椀と箸に込め、食べ物から立ち上がる「香り」と「うま味」を三本の「S」（三条のSでもある）で表している。

また、減塩すると味気ない、美味しくないというイメージを持つ方が一定数見られるが、減塩の手法として「うま味」を活かすことでおいしさはそのまま適塩となっている商品を表す目印としている。



▲市の集団健診会場で、食の啓発を行う際に
適塩について周知を行っている。



▲店舗からは、商品へのマーク貼付やプレート掲示による周知に
御協力いただいている。



11 メディア掲載

▼地元の新聞に掲載



▼ケーブルTV、地方ニュース番組で放映



▲NHKのテレビ番組で放送された

平成31年1月に報道機関に情報提供を行った。様々な地元メディアに続けて取り上げていただける状況になり、全国放送での紹介に至った。

12 事業評価

・評価指標

	項 目	基準値	目標	指標の方向性
1	減塩惣菜の年間売上	※	※	減塩惣菜販売前と比較し、維持若しくは増加
2	自社で調理・販売可能な惣菜が適正塩分になっている（煮物であれば1.2%以下）	※	※	塩分濃度が高値である惣菜について減塩し、調理法ごとの適正塩分を維持
3	企業の減塩に対する意欲の変化（自ら自社惣菜減塩のための行動をする）	－	意欲あり	「塩分計を活用したい」「天然だしを活用する」など今までよりも意欲的な行動がみられる。

※ 店舗ごとに設定

・実施状況（令和2年度） ◎：前年より増加(減少)した ○：おおむね前年を維持 △：前年より減少(増加)した

	項 目	マルセン					原信（四日町店）		
		品目	基準値（前年 又は改良前）	興野店	荒町店	評価	品目	実績	評価
1	減 塩 惣 菜 の 年 間 売 上 額 （前年比）	ひじき煮	100%	93.6%	94.4%	○	だし香る シリーズ	増加↑※	◎
		ささみフライ弁当	100%	130.4%	101.3%	◎			
		切昆布煮	100%	82.2%	87.1%	△	生姜焼弁当	増加↑※	◎
2	自 社 で 調 理 可 能 な 惣 菜 が 適 正 な 塩 分 濃 度 に な っ て い る	ひじき煮	1.4 %	1.4 % * 塩分濃度の調整中		△	だし香る シリーズ	既存の自 社製品に 比べ減塩	◎
		切昆布煮	1.0 %	0.95%		○			
3	企業の減塩に対する意欲の変化 （自ら自社惣菜減塩のための行 動をする）	—		対象商品を増やす、シールを添付し 積極的に周知する等の協力があつた。		◎	三条市以外にも新潟県や 地域の健康に対する取組 に積極的に参加した。		◎

※ 数値については社外秘