

カレートマじゃが

じゃがいも	2コ
だし汁	250ml
トマト	2コ
玉ねぎ	1/2コ
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ2
いんげん	5本
しょうゆ	小さじ4
A 砂糖、みりん	各大さじ1弱

エネルギー139kcal 食塩0.8g

- じゃがいもは一口大の乱切り、トマトは8等分のくし型、玉ねぎは薄切り、いんげんは2cmに斜め切りにする。
- 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかけ、軟らかくなるまで落しぶたをして煮る。
- 煮ている間にフライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。カレー粉とトマトを加えてサッと炒める。
- ②に③といんげん、Aを加えて汁気がなくなるように一気に煮る。



美味しい
節塩レシピ

大根の辛みそ煮

大根	400g
ニラ	1/2束
合挽きミンチ	80g
ザラダ油	小さじ2
長ねぎ	1/2本
A んにく、しょうが	各5g
酒、砂糖、みそ	各大さじ1
B 水	1カップ
みそ	大さじ1
ラー油	適宜

エネルギー134kcal 食塩1.0g

- 大根は皮をむいて乱切り、ニラは1cm幅に切る。Aはすべてみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、ミンチを炒める。
- ③に大根を加えて炒め合わせ、Bを加える。沸騰したらふたをして弱火にし、軟らかくなるまで煮る。
- ②に小麦粉→Bの水溶き卵→③の順に付ける。
- 170℃の油で焦げないように揚げる。



(材料はすべて4人分)

串かつ風からあげ

鶏むね肉	360g
A ウスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
小麦粉	20g
B 卵(L)	1/2コ分
水	小さじ2
C パン粉	40g
青のり	大さじ1/2
揚げ油	適宜

エネルギー261kcal 食塩1.0g

- 鶏肉の皮と脂を除いて縦半分に切り、繊維にそって1.5cm幅に切る。
- ビニール袋にAと①を入れて揉み、15分程度置く。
- パン粉は密閉袋に入れて閉じ、袋の上から麺棒を転がして細かくし、バットにあけて青のりを混ぜる。
- ②に小麦粉→Bの水溶き卵→③の順に付ける。
- 170℃の油で焦げないように揚げる。

大根の健康、応えん 塩します。



©Rie Nishihara

萩市が“減塩”に取り組んでいるのをご存知ですか？
減塩を切り口に、それぞれの世代に合った生活習慣病予防が、みなさん自身で出来るようにお手伝いしています。
みなさんが毎日気が付かないうちに摂っている無駄な塩を「節塩(=今より少し節する)」していきましょう！

萩の現状 その1

健康寿命*が短い！

	平均余命	健康寿命	順位 (県19市町中)
男性	80.15歳	78.65歳	18位
女性	86.59歳	83.35歳	15位

(2015年)

萩の現状 その2

脳血管疾患での死亡が多い！

	全国	山口県	萩市
男性	37.8%	37.7%	48.7%
女性	21.0%	21.1%	32.6%

脳血管疾患年齢調整死亡率(人口10万対)(2015年)

*健康寿命とは、日常生活が自立している期間の平均

あなたの塩分もチェック！

当てはまるものに○をつけてください。最後に合計点を算出すると、塩分をどのくらい摂っているかがわかります。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、塩鮭、みりん干しなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁を飲みますか?	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ
小計	個×3	個×2	個×1	
合計	点			

出典:社会医療法人 製鉄記念八幡病院

<評価> 8点以下: 少ない 9~13点: 平均的 14~19点: 多め 20点以上: かなり多い

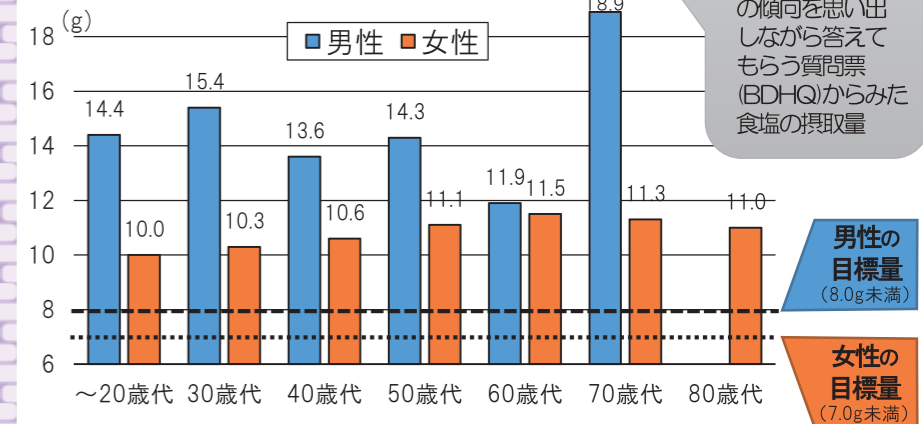
14点以上の方は、健康のために今すぐ“続けられる減塩”を始めましょう！

なぜ??を解明したい!

食生活調査の実施

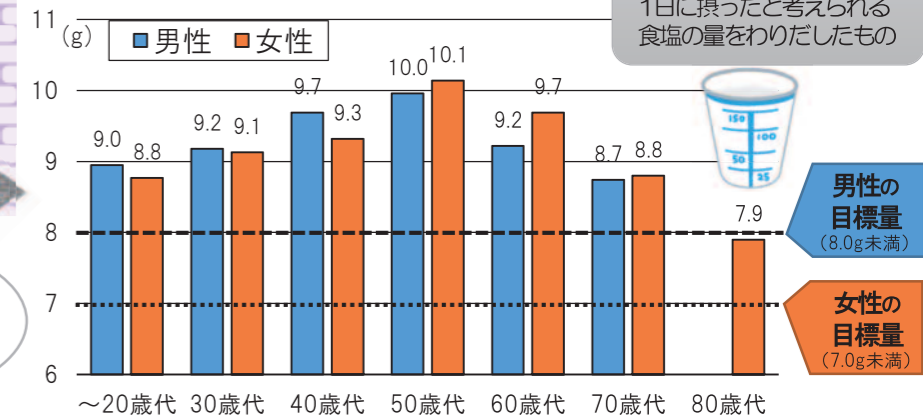
- ◆ 調査期間 2016年6月~10月
- ◆ 対象者 健康に関心がある方を中心とした萩市民 (JA女性部、市職員、健康教室参加者等)
- ◆ 協力者数 600名
男性147名 女性453名
~20歳代 33名 30歳代 61名
40歳代 91名 50歳代 99名
60歳代 206名 70歳代以上 110名
- ◆ 方法 簡易式自記式食事歴法質問票 (BDHQ)の記入、および尿検査

★食塩の摂取状況 (BDHQより)

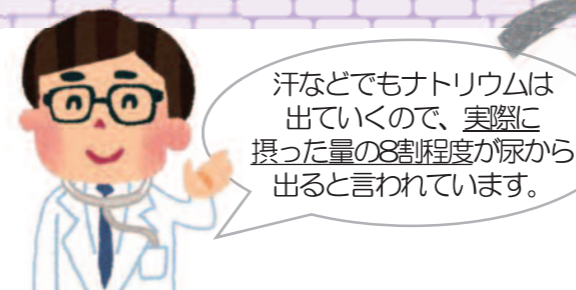


ここ1ヶ月の食事の傾向を思い出しながら答えてもらう質問票 (BDHQ)からみた食塩の摂取量

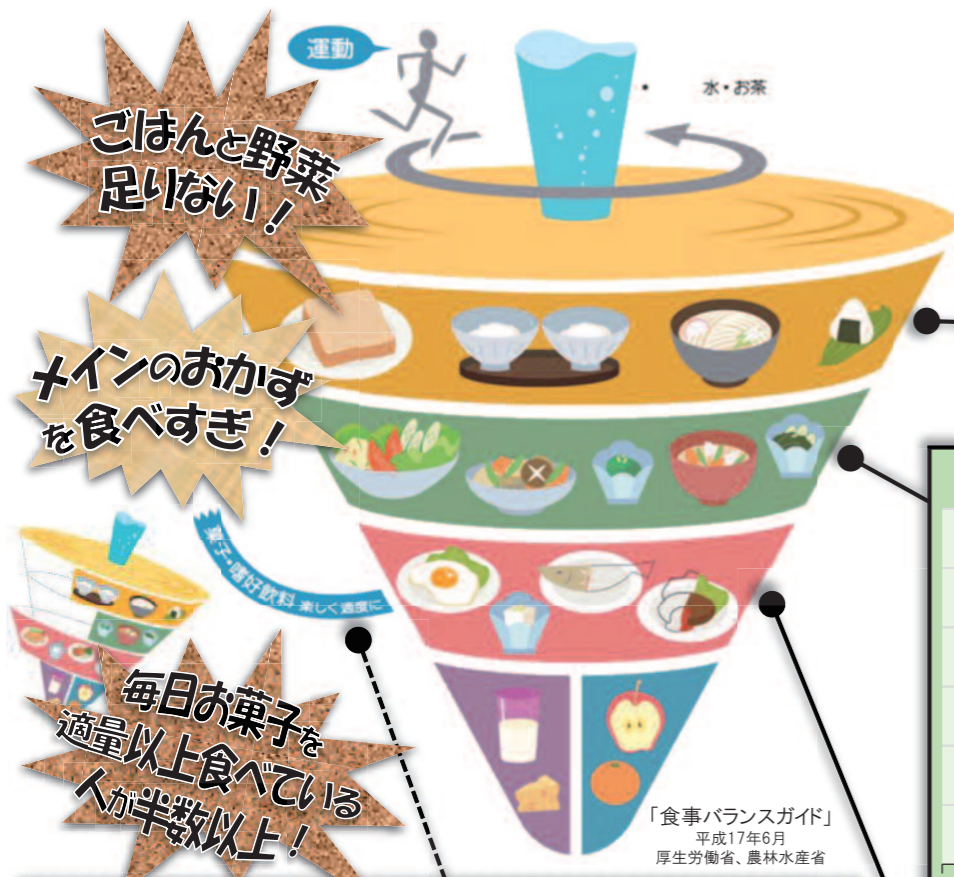
★尿中推定1日食塩摂取量



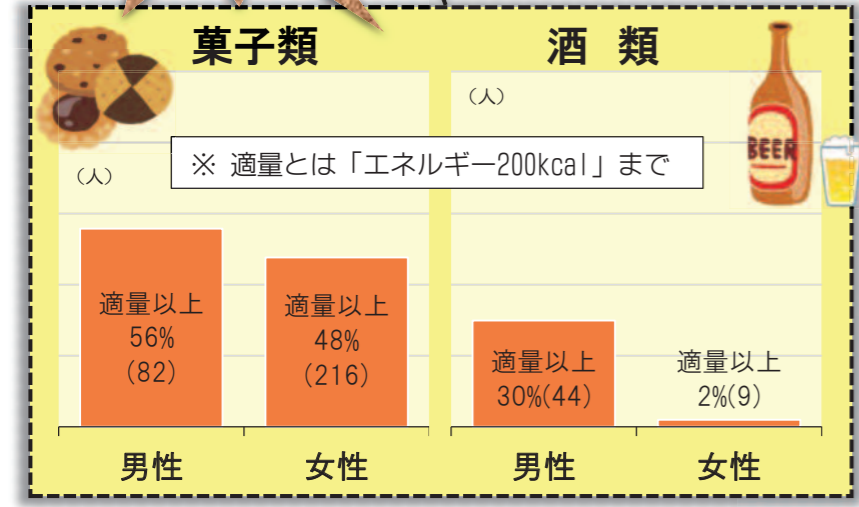
尿中のナトリウム量から、1日に摂ったと考えられる食塩の量をわらだしたのもの



★ 食事のバランス (BDHQより)



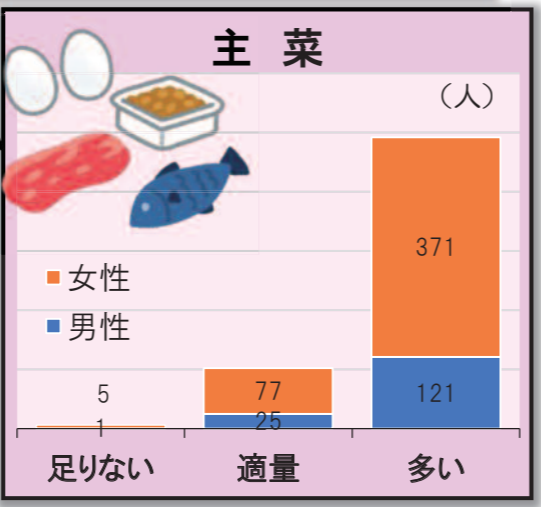
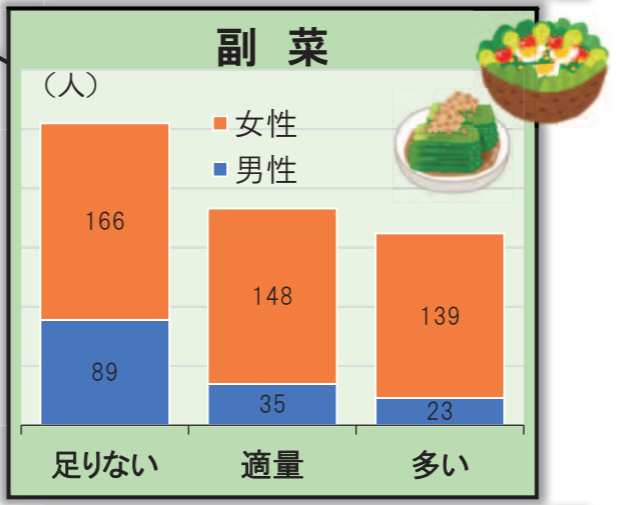
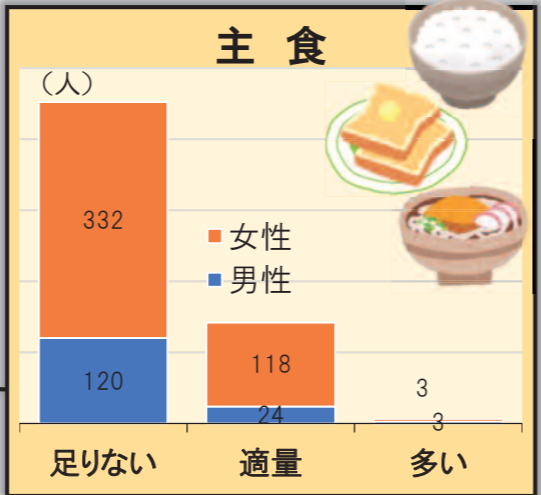
「食事バランスガイド」
平成17年6月
厚生労働省、農林水産省



菓子類の1日摂取量(g/日、平均)

順位	品名	男性	女性
1位	コーラ、ジュース等	177.3	61.4
2位	100%ジュース	77.7	46.8
3位	アイスクリーム	28.8	27.0
4位	せんべい	21.6	24.9
5位	洋菓子	19.9	15.1
6位	和菓子	7.1	12.3

男性は圧倒的に麺類から塩を多く摂っています。スープと合わせると、2.1gの塩を毎日摂っていることとなります。女性に多い漬物は、21g中約0.5gの塩が入っています。



酒類の1日摂取量(g/日、平均)

順位	品名	男性 (飲まない人を除く)
1位	ビール	288.6
2位	ワイン	107.4
3位	焼酎	83.5
4位	日本酒	48.5
5位	ウイスキー	38.4

食塩摂取源となる食べ物の1日摂取量(g/日、平均)

順位	品名	男性のほうが多いもの	女性のほうが多いもの
1位	麺スープ	112.1	漬物 21.0
2位	麺	100.7	パン 39.3

これらの結果から



みんなの食事バランスがもっと良くなってほしい!

美味しく減塩してほしい!

を伝えるため、さまざまな方法で情報発信しています。

「しおまるくんの節塩指南書」の連載

- 平成29年9月～毎月1日号、平成30年4月～偶数月



料理を作る人も食べるだけの人も取り組める減塩方法をお伝えしています。また、萩市の食に関する現状や節塩レシピなども掲載しています。

広報はぎ

萩節塩弁当の開発・販売

「萩節塩弁当」の開発業者との連携による商品化および販売

- 平成29年度 全6回、計876食
ファーマーズマーケット、三見シーマーズ、農家れすとらんつつじ亭
 - 平成30年度 全7回、計745食
ふれあいレストランさざなみ、三見シーマーズ
- 料理をしない人にも“美味しい減塩”と“薄味の基準”、“食事のバランス”がひとめでわかるように、お弁当を提供しています。



階段クイズ



萩市役所東口階段を使った健康に関するクイズの掲示

- 平成30年6月～毎月更新

多く人が行き交う場所で、知らず知らずに正しい健康情報を得ることが出来る環境をつくっています。血圧や服薬のこと、ラジオ体操の効果など、食生活以外にも運動や病気について、クイズ形式で掲示しています。

節塩コーナー

萩市役所ロビーに節塩コーナーの設置

- 平成30年6月～

多くの方が行き交う場所に“節塩”に触れる機会を多くつくっています。クックパッドに掲載しているレシピなどを常置しています。



出張健康栄養相談

萩市役所ロビーで個別の健康・栄養相談を実施

- 平成29年度 9月、毎週水曜
- 平成30年度 6月～毎月第3水曜日

市役所を利用する市民や市役所職員を対象に、血圧測定を含めた“定期的な健康管理”を行っています。



相談者にインタビュー!!

Nさんの場合
(1986年生 男性 BMI32.5 血圧150～165/95～110)

- Q1. 相談に来たきっかけは?
A. 職場(課)の人に勧められて
- Q2. 相談をして生活で気をつけるようになったことはある?
A. 血圧を気にするようになって血圧計を購入した
- Q3. 健康に関心のない人や気をつけていない人に一言。
A. 私みたいになりますよ

Fさんの場合
(1995年生 男性 BMI26.1 血圧150～160/90～100)

- Q1. 相談に来たきっかけは?
A. 以前設置してあった血圧計が壊れて測れなくなったから
- Q2. 相談をして生活で気をつけるようになったことはある?
A. 適度な運動をすること、栄養士さんの顔を思い出して塩分の高い食べ物を我慢したりしなかったり(笑)
- Q3. 相談に来て初めて知ったことはあった?
A. ありました! 自分が食べ過ぎていること