

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



「目指せ減塩 7.5 6.5 プロジェクト」

健康増進課では、生活習慣病予防対策の一環として、減塩の啓発に取り組んでいます。成人の1日の食塩摂取目標量が「男性 7.5g未満 女性 6.5g未満」であることから、その名も「目指せ減塩 7.5 6.5 プロジェクト」！ 令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、多くの事業が中止や変更・縮小になりましたが、その中で実施できた取組を一部ご紹介します。

いきいき健康チャレンジ2021



「いきいき健康チャレンジ」は、平成28年度から実施している健康づくり事業です。

令和3年7月には、(公社)高知県栄養士会にご協力いただき、オーテピアで「いきいき健康チャレンジ2021 応援講座～栄養編～」を実施しました。

テーマは『栄養の整理整頓』。56名の参加者が、バランスのよい食事や減塩の大切さについて学びました。会場には、減塩指導用フードモデル(食品モデルと、その中に含まれる食塩量)を展示し、参加した方からは「お寿司にこんなに食塩が含まれていることに驚いた。」「血圧が高めなので、うどんの汁は残すようにしたい。」などの声が聞かれました。



減塩の啓発

行動の第一歩は、まず「知ること」から。健康増進課では、これからもあらゆる機会をとらえ、減塩の大切さについて情報発信していきます。

女性健診結果説明会

女性健診(20～39歳の女性を対象とした健診)の結果説明会で、塩分味覚域チェック※を行いました。

半数以上の方は低い濃度で塩味を感じましたが、中にはあまり感じない方も…。血圧が低めなので塩分は気にしたことがないという方からも「普段の味付けは濃い目かも。家族の健康のためにも気を付けたい。チェックできて良かった。」と好評でした。

減塩の取り組みは継続することが大切です。若年期から減塩に関心を持ち、実践できるよう、これからも若い世代に向けた働きかけを行っていきます。

※濃度の違う食塩を含ませた「ろ紙」を舌に乗せ、どの食塩含有量を塩辛く感じるかを確認するもの



塩分味覚域チェックの様子

健康を意識した時がはじめどき！ ご自身の食習慣を振り返り、今日から減塩生活始めてみませんか？