

## なら健康減塩食プロジェクト事業

(対象:子育て世代)

- ・次世代への減塩対策を視野におき、子育て世代がやってみようと思う効果的な「減塩ツール」を作成
- ・作成した減塩ツールをどのような方法で子育て世代に普及啓発していくのか、効果的・画期的な方法を検討することに、特に重点をおいて実施

- (1) 子育て世代の食生活に関する調査及び分析
- (2) プロジェクトメンバーの決定及び学習会開催
- (3) 減塩ツールの作成
- (4) 減塩の効果的普及啓発方法の検討

# なら健康減塩食プロジェクト事業

## 1、事業概要

### 概要

子育て世代の食生活に関する調査及び分析

#### ■グループインタビュー (30名)

10/14～23 6名×5会場実施  
平群・生駒・橿原・大和郡山・奈良

#### ■日記調査

参加者の1日の食事記録の  
提出・分析



### 実施内容

プロジェクトメンバーの  
決定及び学習会開催

#### ■プロジェクトチーム学習会 実施 (14名)

○第1回「塩分とは何か？」  
講師：奈良女子大松田教授

○第2回「食事と塩分」  
講師：林眞弓先生

■各学習会で参加メンバーに  
意見を聴取



減塩ツール案作成

#### ■プロジェクトワークシヨッ プ実施 (2回)

ツールに関する意見の収集

#### ■プロジェクトメンバー

- ・子育て中の親 14人
- ・子育て支援団体 5人
- ・奈良女子大 松田教授(医学博士)
- ・ソーシャルマーケティング  
iop株式会社 永田 宏和氏



普及啓発方法案の検討

■市町村担当者及び子育て支援関係者に対し「減塩ツール」活用のための説明会を実施。

＜実施回数＞ 1回

＜対象＞

- ・市町村
- (保健衛生部門・子育て部門)
- ・子育て支援センター
- ・保健所

■市町村の子育て支援センターなどを巡回し、減塩ツールを活用した、親子対象の減塩イベントを実施。

＜実施回数＞ 5回

＜対象＞

- ・市町村子育て支援センター等



平成27年度実施

### 結果

- ・添加物や糖分の意識は高いが、「塩分」についての意識は低い。
- ・調味料が良いことはわかっているが、自分がどれだけ塩分を摂っているかわかっていない。
- ・父親や祖父母の食生活(塩分量)が子どもに影響する。
- ・加工食品の隠れた塩分には気づいていない。
- ＜塩分摂取量(推計)＞  
大人平均 9.5g (日記結果)  
※奈良県平均: 10.1g (女性)  
子供平均 5.9g  
※奈良県子ども平均:  
(男子) 7.2g (女子) 6.2g
- ・比較的意識が高い方が多いと思われるが、個人差が大きく、大人16.7g/子ども12.0gが最大。
- ・親が塩分を摂りすぎていると、子どもも摂りすぎの傾向がある。

・「塩分」の基礎知識(機能や必要性、リスク)について学習

＜新たな気づき＞

- ・塩分摂取の適正量を把握できた。
- ・外食や加工食品に塩分が多く含まれていること。
- ・旨味をしっかり引き出せば、薄味でも美味しくなること。
- ・野菜(カリウム)が塩分排泄の役割があること。
- ・減塩について意識を持つことが大切。

＜対象＞

・子育て中の親

＜内容のポイント＞

- ・楽しみながら学べるもの。誰にでも理解できるよう、わかりやすく、シンプルな内容。
- ＜ツールの体験・意見＞  
・準備したカードゲーム、紙芝居、リーフレット、歌などの企画を提示し、意見を求めた。
- ・カードゲームは、体験の結果、進行役がいる。子どもが一緒にと集中できない。
- ・紙芝居は手軽にどこにでも持ち運べる。キャラクターを使うことで楽しく印象づける。

## 2、減塩ツール案

2015年2月18日現在

【ターゲット】子育て中の親

【減塩ツール】紙芝居、リーフレット

【普及啓発方法】

- ・県内の市町村保健センター・子育て支援センターを中心に普及啓発活動を実施。
- ・県内の市町村保健師や栄養士、子育て支援センターの職員、食生活改善推進員が活用。

【ツールの内容や工夫】

- ・紙芝居の内容は、減塩に関する「気づき」を与えることに重点をおき、塩分の基礎知識（必要性・リスク）、食品・料理に含まれる塩分量、生活の中での減塩のコツを盛り込む。
- ・紙芝居に盛り込めなかった内容の補足や質問を受けたときに回答できるように、シナリオに資料編として補足説明やデータを入れる。
- ・印象に残りやすいよう、インパクトのあるデザイン、仕様を検討する。（「健康に関心が高くない層」にも受け入れられるよう留意）

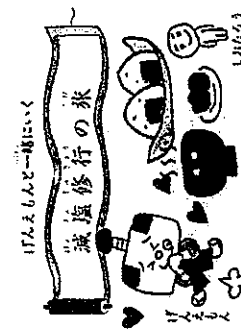
⇒キャラクターの作成

- ・子供が一緒に見ても飽きないよう、楽しく学べるという観点で制作。
- ・自宅に持ち帰り、学んだ内容を復習し、周囲の人にも伝達できるようにツール（リーフレット）の準備も検討。

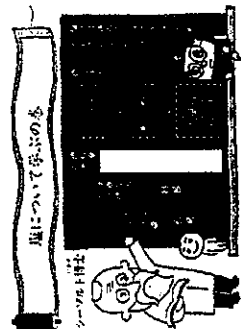
### ツール1

紙芝居「げんえもんの減塩修行旅」(仕様:A3厚紙 オモテ面:カラー/裏面:モノクロ 全15ページ建て)

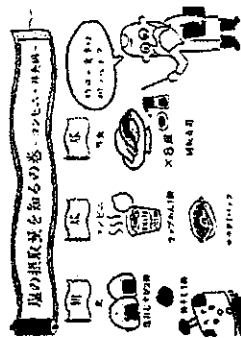
※大きな会場では、パワーポイントのスライドを投影して実施することも可能。



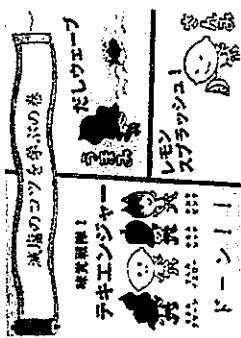
- ・減塩オリジナルキャラクター「げんえもん」を起用した、インパクトのあるアプローチ
- ・げんえもんが減塩修行に励み、健康意識に目覚めるというストーリー！



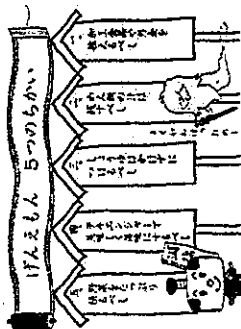
- ・塩分とは何か、摂りすぎるとどうなるかななどをシーソルト博士が解説
- ・塩分摂取目標など、伝えたいポイントを厳選



- ・普段の食生活でどれくらい塩分を摂っているかを具体例で明示！
- ・誰でも実践できる減塩テクニックを伝授。



- ・旨味(出汁)や、薬味を有効活用することにより、減塩しても美味しく食べられる工夫も紹介→それが「適塩」
- ・楽しく取り組んでもらえるようにキャラクター設定。



- ・減塩に対する心がけを「5つのちかい」として紹介し、簡単な取り組みを皆さんに覚えてもらうよう工夫

### ツール2 リーフレット「げんえもんの減塩ワンポイント！」(仕様:A5見開き4ページ カラー)

ツール1の紙芝居の中の重要ポイントを4ページのリーフレットに編集。紙芝居体験者に持ち帰ってもらい、ポイントを覚えていただいたり、ご家族や友人にご紹介いただきます！