

第1回 奈良県食育推進会議での委員からのご意見

＜減塩に関する事業について＞

- ・ 具体的な減塩方法を伝えないと減塩行動につながらない。(ラーメンの汁は最後まで飲まない等)
- ・ 何かしかけをしなければ、住民に減塩する意識を定着できない。
- ・ 家庭の味噌汁の塩分チェックをしてみることが、1番効果があった。
- ・ 塩分についての知識はあるが、どの程度とるといけないのか、わからない。
- ・ どのような食品にどれだけ塩分が含まれているか伝える必要がある。
- ・ 塩分を少なくしてもおいしく食べられる料理を教えてあげる必要がある。
- ・ 実践の場をつくることが子育て世代には必要。
- ・ 自分の味の濃さがどの程度のレベルなのか、数字として自覚する事が大切。
- ・ 奈良県の食材、柑橘類を使って減塩に努めるよう提言する。
- ・ 子育て世代に「食」に関しての情報が浸透していない。
- ・ 食品中の塩分量について料理を作る側が知っているだけでなく、食べる本人が知っているべき。
- ・ 若いお母さん方から塩分を意識してもらうようにならなければいけない。
- ・ 年齢の高い人たちにターゲットを絞って減塩活動を積極的にする。
- ・ 食育イベントで、食べ物に含まれている塩分の展示が好評。