

令和7年度あさしお適塩ライフ 事業報告

1 事業背景

第4次旭川市食育推進計画（令和5年度～令和9年度）において食塩摂取量の減少を指標のひとつとして定め、男性13g/日未満、女性10g/日未満を目標としている。

旭川市民（20歳以上）の1日あたりの食塩摂取量は、男性14.8g、女性11.9gと高い水準にある（令和3年度旭川市栄養調査結果）。さらに、本市の各疾患の標準化死亡比（SMR）では、虚血性心疾患や腎不全による死亡率が特に高い状況である。これらの疾患の主要な危険因子である高血圧を予防・改善するためには食生活の改善が不可欠であり、特に食塩の過剰摂取を抑制することが課題となっている。

これらの背景から、食料品販売店と連携し、適塩（自分に合った適切な量の塩を摂取すること）に関する正しい情報の提供や減塩食品の体験等により、食料品を購入する場で自然と適塩を意識できる食環境を充実させることを目的に本事業を実施した。

2 事業内容と実施結果

(1) 健幸イベント「あさしお適塩ライフ」の開催

ア 日時・来場者数・場所

回数	日時	来場者数	場所
1	5月27日(火) 14:00-16:00	60名	生活協同組合
2	7月5日(土) 14:00-16:00	73名	コープさっぽろ シーナ店
3	8月22日(金) 11:00-13:00	68名	
4	10月16日(木) 11:00-12:30	65名	生活協同組合
5	12月15日(月) 14:00-15:30	57名	コープさっぽろ
6	1月27日(火) 11:00-12:30	54名	東光店
計		377名	

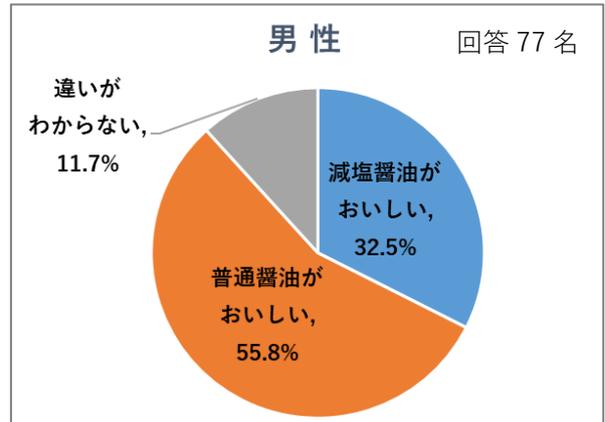
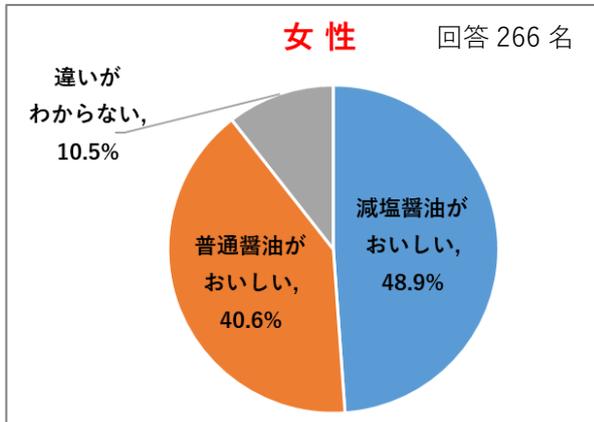
イ イベント内容

- (ア) 減塩食品の試食、うす味みそ汁の試飲
- (イ) 減塩食品特設コーナーの設置
- (ウ) 栄養士による適塩アドバイス
- (エ) 野菜摂取（カリウム摂取）のアドバイス
- (オ) 減塩食品のサンプリング 等



<減塩醤油と普通醤油の食べ比べ結果>

手順：角切りの豆腐に、①減塩醤油 ②普通醤油をそれぞれ2滴かけて試食を行った。どちらが何の醤油かは明かさずに、どちらがおいしいと感じたか尋ねた。



(2) 食料品販売店の店内で適塩に係る掲示物の設置

- ア 実施場所 生活協同組合コープさっぽろ 市内全店舗（6店舗）
- イ 掲示期間 令和7年8月22日（金）～令和7年9月30日（火）



(3) 減塩の重要性及びその実践に向けた工夫等に関する情報を Instagram やホームページで発信

Instagram「旭川市の食育」投稿例（一部抜粋）

健康のために始めよう！  
**適塩のススメ**

旭川市民の食塩摂取量の  
平均値（現状）は  
目標の2倍程度と  
過剰になっています

性別	現状	目標
男性（20～79歳）	14.8	7.5
女性（20～79歳）	11.9	6.5

今日からできる **適塩習慣**

作るときのポイント

**味にアクセントを！**  
お酢やかんきつ類などの酸味や香りのある食材、スパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけると、うす味でもおいしい♪

**献立にメリハリを！**  
うす味のおかずばかりだと物足りなく感じるので、普通の味付けのものも組み合わせると食事の満足度がアップ！

# はじめよう！ あさしお適塩ライフ

あさしお適塩ライフとは？  
旭川市が推進している、量や程度が少ない  
あさしお（＝浅い塩）で、健康によい適切な量の  
塩を摂取する食生活のこと。

## 自分にとってちょうどよい食塩摂取量はどのくらい？

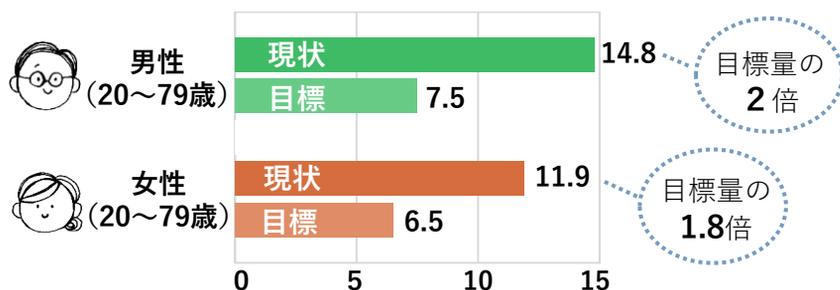
本来、体に必要な食塩量は1日わずか1.5gとも言われていますが、その量でおいしいと感じられるごはんを毎食用意するのは至難の業。また、日本人の食事によく使われる調味料は総じて食塩量が多く、大幅なとり過ぎを招いているため、日本人の食塩摂取の目標量は、実行可能な値として世界基準に比べて高めに設定されています。

### 食塩(相当量)の目標量(1日当たりg)

	男性	女性
食事摂取基準(2025年版)	7.5未満	6.5未満
国際保健機関(WHO)	5.0未満	

### 旭川市民の食塩摂取量の現状値と目標値 (g/日)

(令和3年度旭川市栄養調査結果)



グラフのとおり、旭川市民の食塩摂取量の平均値(現状)は目標の2倍程度と過剰になっています。

個々人の結果を見ても、1日の目標量を達成できている旭川市民は**全体のたった0.3%**という結果でした。

私も“人ごとではない”かも!?



## あなたにも関係の深い「減塩」

食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかにされています。また、胃がんや食道がんのリスクを高めることも報告されています。



今のところ血圧に問題のない私たちには「減塩」なんてまだ先の話ですよね？

「減塩」はどの世代にとっても必要で、無関係ではありません

血圧は、歳をとってから急に上がるものではなく、長年の食塩のとり過ぎが、中高年以降の高血圧につながります。

若い頃から食塩摂取量を少なく

→ 将来の高血圧を予防

すでに濃い味付けに慣れてしまっている方も、少しずつ薄味に慣れる事で嗜好を変えられます。

栄養士



## 高血圧は命に関わる病気につながります



健診で高血圧を指摘されたけど、これといった自覚症状はありません。高血圧の一体何が問題なの？



高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって硬くなり、動脈硬化を起こしやすくなります。

また、動脈硬化が進むと血栓ができやすくなり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、腎不全といった病気のリスクが高まります。

高血圧は自覚症状があまりないため、**家庭での血圧測定や定期的な健診の受診も大切です。**



保健師

# まずは、1日1gの減塩を 今日からできる！頑張らない、あさしお習慣 4選

## 1 栄養成分表示を参考に、食塩相当量を確認する



例えばお弁当を選ぶとき。表示を見ないで、**気が付かずに塩をたくさんとってしまうなんてったいない！**今度からエネルギーだけでなく食塩も要チェック。

栄養成分表示 1食(600g)当たり	
エネルギー	850kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	31.0g
炭水化物	111.5g
<b>食塩相当量</b>	<b>3.9g</b>

塩分の多いお弁当を食べるときはこんな工夫を

- ・添付の調味料類は使わない

しょうゆ  
1パックで  
**-0.7g**  
※1パック5gで算出

- ・その日の他の食事は塩分を控えめに

このお弁当1食には、一日の目標量の半分以上の食塩が！  
↓  
望ましい食塩摂取量は1食当たり**2.0g~2.5g**が目安

## 2 みそ汁などの汁ものは具を多く、汁は少なめに



比べてみよう

具の少ない汁 VS 具たくさん汁

	具の少ない汁	具たくさん汁
汁の量	150ml	100ml
塩分量	<b>1.2g</b>	<b>0.8g</b>

みそ汁1杯当たり**-0.4g**

※みそ大さじ1/2、だし汁150mlで作ったみそ汁で算定

減塩だけじゃない

具たくさんにすることのメリットは他にも

- ・具材から出るだしでうま味のあるおいしい汁に
- ・不足しがちな野菜をたっぷりとれる



汁物を飲む頻度を減らすことも効果的！他に、お椀を小ぶりにしたり、だしをしっかりと効かせる方法もおすすめ。

## 3 調味料は「かける」より、「少しだけつける」



しょうゆやソースなどは別皿を用意して、つけて食べると減塩につながり、調味料の節約にもなります。ただし、**たっぷりつけないように気を付けて。**

驚き！調味料のつけ方で塩分はこんなに違う

ギョーザ  
1個で  
比較



たれの塩分量 **0.23g** → **0.04g** → **0g**

出典：調理のためのベーシックデータ第6版(女子栄養大学出版部)



味が足りないと思ったら、塩やしょうゆの代わりに、味のアクセントになる、酢やレモン、香辛料をかけてみましょう！

## 4 減塩食品を上手に使う



近年は様々な減塩食品が販売されるようになり、言われなければ通常品と判別がつかないものも。いま使っている食品を減塩タイプに変えるだけでラクに減塩できるのも嬉しいポイントです。

小さじ1杯(5ml)のしょうゆでどれだけ違う？

しょうゆの種類	塩分
こいくちしょうゆ	0.9g
減塩(塩分40%カット)	0.5g

その差、**-0.4g**

“減塩だから”と、使い過ぎないように注意！



今まで気が付かなかったけど・・・よく見ると塩の量に配慮された商品はいっぱいあるのね～