

減塩 及び 朝食摂取 促進事業

# 取組事例集



ちゃっぴー ©静岡県

令和4年12月

静岡県東部健康福祉センター

# はじめに

生涯にわたり望ましい食生活を実践する力を身につけ、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進することは重要です。

また、食育を推進することは、生活習慣病予防及び健康づくりの推進につながり、健康寿命延伸にむけた重要な取組の一つとなっています。

当所管内は、県平均と比較して高血圧症有病者や肥満、メタボリックシンドローム該当者が多く、また、喫煙率が高い等の健康課題があります。これらの課題解決に向けて、各種事業を実施しているところですが、食生活改善に関しても、食育推進事業として取り組んでいます。そこで、今後のさらなる効果的な食育を推進するため、「減塩」及び「朝食摂取」に関する取組事例をまとめることとしました。

事例をまとめるにあたり、当所管内市町、健康づくり食生活推進協議会等食育ボランティア、病院、福祉施設と協力・連携し作成することができました。これらの事例をご覧いただき、今後の食育推進及び健康づくり活動の参考にさせていただければ幸いです。

令和4年12月 静岡県東部健康福祉センター所長 小坂寿男

## 食育ピクトグラム



# 目 次

## 減 塩

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1 お塩のとりかたチェックを活用した減塩の啓発     | 1  |
| 2 CKD（慢性腎臓病）予防講座            | 3  |
| 3 食育啓発活動                    | 5  |
| 4 げんきプロジェクト事業 減塩教室          | 7  |
| 5 かくれ塩分探し                   | 9  |
| 6 ライフステージ別の食育 健康づくりと生活習慣病予防 | 11 |
| 7 ヘルシオ（減る塩）栄養指導             | 13 |
| 8 糖尿病料理講習                   | 15 |
| 9 減塩と高血圧予防への働きかけ            | 17 |
| 10 健康づくりは減塩から               | 19 |

## 朝食摂取

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1 市民課窓口の広報モニターでの啓発       | 21 |
| 2 食育教室                   | 23 |
| 3 げんきプロジェクト事業 ふじのくに食育教室  | 25 |
| 4 今日も元気だ！毎日、朝ごはん生活       | 27 |
| 5 朝食アンケート                | 29 |
| 6 みんなで食育大行進              | 31 |
| 7 食に関する指導（授業）            | 33 |
| 8 時間栄養学を活用した朝食摂取促進のための取組 | 35 |

## 参 考

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1 お塩のとりかたチェック WEB 版  | 37 |
| 2 血圧測定で健康管理をはじめませんか？ | 37 |
| 3 朝ごはん、食べていますか？      | 38 |

## 《 減塩 1 》

|               |   |
|---------------|---|
| 市町名・<br>団体名等  | 沼津市健康づくり課   |
| 取組の<br>名称     | お塩のとりかたチェックを活用した減塩の啓発   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和元年度～令和4年度   |
| 対象者・<br>参加者   | 沼津市民  |
| 取組内容          | <p>静岡県が作成・配布している「お塩のとりかたチェック」<br/>「健康づくりは減塩から」を活用して、減塩の啓発を行いました。</p> <p><b>【事例】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ SNS や「スマホ de ドッグ」等で減塩の啓発記事を投稿する際に、<br/>「お塩のとりかたチェック」リンクを掲載しました。</li> <li>・ イベント等でブース出展する際に、減塩啓発資料として、<br/>「お塩のとりかたチェック」及び「健康づくりは減塩から」の<br/>リーフレットを配布しました。</li> <li>・ 健診結果活用講座等の集団講話で「お塩のとりかたチェック」を<br/>使用し、参加者のセルフチェックを行いました。</li> </ul> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <p>電子媒体で配信する際は、ワンクリックでお塩のとりかたチェック<br/>が開始できる URL をリンクし、対面でセルフチェックをする際は、紙<br/>媒体と QR コードの両方を用意し、気軽にできるよう工夫しました。</p> <p>講話の最初に「お塩のとりかたチェック」を活用することで、より関<br/>心をもって話を聞いてもらうことができました。</p>  |

## 【SNS（健康づくり課 Facebook）の投稿】

9:47 4G

沼津市保健センター 健康...

投稿 基本データ 動画 その他

沼津市保健センター 健康づくり課  
山下 あゆさんの投稿  
2021年6月25日

こんにちは、栄養士の山下です。  
6月は食育月間です。食生活を振り返ってみましょう。

<食生活の振り返りポイント>

- ・朝ごはんを食べていますか？
- ・1日3食食べていますか？
- ・主食・主菜・副菜を意識して食べていますか？
- ・お塩のとりすぎに気を付けていますか？
- ・よく噛んで味わって食べていますか？
- ・食事を楽しんでいますか？

今回は「お塩のとりかた」について紹介します。

①塩分過多と高血圧の関係

お塩をとりすぎると、血液の塩分濃度を調節するために水分量が増えて血圧が上がります。これが続いてしまうと、動脈硬化が進行して、脳卒中や心筋梗塞などにつながります。  
大人の1日の目標量は、男性7g以下 女性6.5g以下です。

②お塩のとりかたチェック！

「ふじのくに お塩のとりかたチェック」で確認してみましょう。  
<http://shizuoka-shokuiku.jp/genen55/>

③減塩のポイント

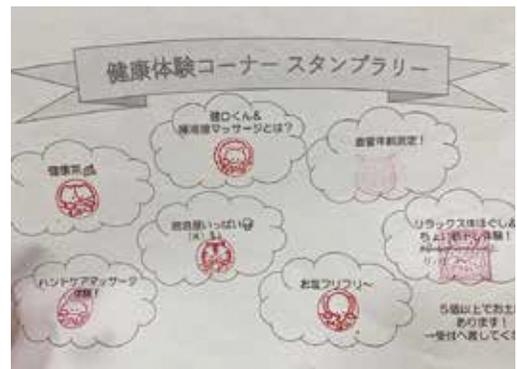
- ・買う時に食品表示を確認する。
- ・ソースや醤油をかける前に味見をする。
- ・香辛料や酢で風味をつけて味を引き立たせる。

詳細はこちら↓  
<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/documents/r2oshiotorikata-f.pdf>

pref.shizuoka.jp  
[www.pref.shizuoka.jp](http://www.pref.shizuoka.jp)

ホーム Watch ページ お知らせ メニュー

## 【イベントでの減塩啓発】



## 【配付資料】



## 《 減塩 2 》

|               |  |
|---------------|--|
| 市町名・<br>団体名等  | 三島市健康づくり課  |
| 取組の<br>名称     | CKD（慢性腎臓病）予防講座   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年7月   |
| 対象者・<br>参加者   | <p>対象者 三島市民<br/>（個別通知対象者はすべての条件に該当する者）<br/>令和3年度三島市特定健診・人間ドック受診者<br/>令和3年度末年齢が35～74歳<br/>特定健診・人間ドックの総合判定が治療継続以外<br/>尿蛋白 十～4十 または eGFR30以上50以下</p> <p>参加者 25名</p>             |
| 取組内容          | <p>CKD（慢性腎臓病）予防講座を開催し、減塩についても啓発を行いました。</p> <p>1 講座「CKDについて」<br/>講師 三島市医師会より推薦された医師</p> <p>2 講話「腎臓病予防のための食事について」<br/>講師 三島市健康づくり課 管理栄養士</p> <p>*希望者には自宅から持ってきたみそ汁の塩分測定を実施</p> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <p>「お塩のとりかたチェック」を活用したり、自宅のみそ汁濃度を測定したりして、参加者が自分の塩分摂取量を把握できるようにしました。</p>   |

【講座の様子】



【みそ汁の塩分測定を実施】



## 《 減塩 3 》

|               |  |
|---------------|--|
| 市町名・<br>団体名等  | 裾野市健康推進課・裾野市食生活健康推進会   |
| 取組の<br>名称     | 食育啓発活動   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年度<br>1 10月14日(金)・25日(火)、11月18日(金)、29日(火)<br>2 4～11月  |
| 対象者・<br>参加者   | 裾野市民・寄り道ウォーキング参加者  |
| 取組内容          | <p>裾野市の現状として、特定健診結果から高血圧等の有所見が多いことがわかっています。そのため、「裾野市食育推進計画」や「すその健康増進プラン」において「減塩対策」を重点的取組としており、高血圧等の生活習慣病の予防を図るため本事業を実施しました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>減塩に関する啓発の実施<br/>寄り道ウォーキングが終了した方に、フードモデル等を活用しながら、塩分量の多い料理や減塩方法の周知を実施しました。<br/>281人に啓発しました。</li> <li>減塩に関するティッシュ・マスクの配布<br/>新型コロナウイルス予防接種会場にて減塩に関するシールを貼ったティッシュ・マスクを自由配布しました。<br/>1,000人に啓発しました。</li> </ol> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>試験管に食塩を入れ、実際に摂取している塩分量がどれくらいか目で見て分かるようにしました。</li> <li>幅広い年齢の方に周知することができました。</li> </ul>  |

1 減塩に関する啓発の実施



【ティッシュ・マスクの啓発内容】



味噌汁のだしをとると減塩になります

- ★ 顆粒だしには塩分が多く含まれるので、塩分のとりすぎにつながります
- ★ かつお節やこんぶでだしをとって減塩しましょう！

裾野市食生活健康推進会

2 減塩に関するティッシュ・マスクの配布



【ティッシュ・マスクの啓発内容】

麺類の汁は飲まずに残しましょう  
汁を残すと減塩になります!!  
ラーメンの汁 塩分  
すべて飲む⇒6.0g  
半分飲む⇒4.8g  
飲まない⇒3.5g

約半分に

裾野市食生活健康推進会

## 《 減塩 4 》

|               |  |
|---------------|--|
| 市町名・<br>団体名等  | 伊豆市子育て支援課  |
| 取組の<br>名称     | げんきプロジェクト事業 減塩教室   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年10月18日～12月14日  |
| 対象者・<br>参加者   | 伊豆市内全小学校（7校）・小学5年生   |
| 取組内容          | <p><b>【目的】</b><br/>子どもの頃からの減塩の必要性、実践方法を理解すること。</p> <p><b>【方法】</b><br/>小学校5年生の家庭科授業のみそ汁を題材に、栄養教諭・学校栄養職員と養護教諭、子育て支援課栄養士が連携し、生活習慣病予防における減塩の必要性、具体的な減塩方法について指導します。<br/>児童が、授業内容を家庭に持ち帰り、保護者に伝達します。</p> <p><b>【連携した団体等】</b><br/>・小学校（養護教諭、教員）・学校給食センター（栄養教諭）</p>  |
| 工夫した事<br>や効果等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食を教材に栄養教諭が減塩（適塩）の指導を行うことで、より具体的に学習することができました。</li> <li>・栄養教諭と子育て支援課管理栄養士が連携して実施することで、児童が関心を持って学習することができました。</li> <li>・天然だし入りみそ汁とだしなしみそ汁を試飲してもらい、だし入りみそ汁は、美味しく減塩できることを体験しました。</li> <li>・教室実施後、児童は、保護者に学んだことを伝達し、家族でできる減塩方法を考えてくるアンケートを実施したことで、減塩について家族で考えるきっかけづくりとなりました。</li> <li>・「だし」を児童に配布し、汁物を作るよう呼びかけたところ、参加した全児童が習ったことを活かした減塩（適塩）汁物を家で作ったとの報告を受けました。家庭でも減塩について興味関心を持ち、実体験で習得した様子が伺えました。</li> </ul> |



## 《 減塩 5 》

|               |  |
|---------------|--|
| 市町名・<br>団体名等  | 函南町健康づくり課  |
| 取組の<br>名称     | かくれ塩分探し<br>(チェックリストで知らずにとっている塩分を探し出そう！)  |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年度 6月～1月  |
| 対象者・<br>参加者   | 集団健診を受けに来た町民   |
| 取組内容          | <p>函南町では、6月から1月の間に15回集団健診を行っています。会場では待ち時間が長くなるため、待合室に健康に関する掲示物やパンフレットを置き、待ち時間を活用してもらえるようにしました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・希望者に「ふじのくにお塩のとりかたチェック」を実施しました。</li> <li>・6月から11月までの間に12回集団健診があり、300の方が、「お塩のとりかたチェック」をしてくれました。</li> <li>・チェックの方法、点数の数を伝え、食塩摂取量が多い方には減塩の必要性を説明し資料を渡しました。</li> <li>・「お塩のとりかたチェック」は、自宅に持ち帰ってもらい、もう一度目を通してもらうようにしました。</li> </ul> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <p>減塩に気を付けている人でも、知らず知らずのうちに塩を摂っていたりするので、チェック票を記入することで塩分を摂りすぎていることに気づく人がいました。後日健診結果が届いた際、ご自身の血圧と塩分のとり方について考えていただけることを期待したいです。</p>   |



## 《 減塩 6 》

|               |  |
|---------------|--|
| 市町名・<br>団体名等  | 清水町健幸づくり課  |
| 取組の<br>名称     | ライフステージ別の食育 健康づくりと生活習慣病予防  |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年9月   |
| 対象者・<br>参加者   | 食育推進ボランティア養成セミナー 受講者   |
| 取組内容          | <p>清水町と健康増進及び大規模災害対応協定を締結している中北薬品株式会社と協働で開催しました。</p> <p>地域で食育を通じて健康づくりの輪が広がるよう、食育推進ボランティアの養成を行っています。</p> <p>1 健康づくりと生活習慣病予防について講義<br/>「減塩から始まる生活習慣病予防」と題し、減塩を通じて食生活を見直して、高血圧、その先の脳血管疾患を防ぎ、できるだけ長い期間、入院や要介護にならず健康で過ごせる健康寿命を伸ばしていくことやライフステージ別の食生活に関する課題を把握しました。</p> <p>2 減塩に特化した調理実習<br/>ハニーマスタードチキン<br/>ほうれん草のツナマヨ和え<br/>切り干し大根のさっぱりサラダ</p> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ふじのくにお塩のとりかたチェック」を用いて、講義を行いました。その後、身近に使われている調味料にどれくらい塩が含まれているか考えながら計量しました。</li> <li>・調理実習では、塩を使わない3つのレシピを作りました。</li> </ul>  |

【講義の様子】



【調理実習の様子】



【できあがった料理】



## 《 減塩 7 》

|               |   |
|---------------|---|
| 市町名・<br>団体名等  | 長泉町健康増進課  |
| 取組の<br>名称     | ヘルシオ（減る塩）栄養指導   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和2年度から   |
| 対象者・<br>参加者   | 長泉町民で減塩が必要な方、食生活を見直したい方<br>(特定保健指導実施者・成人健康相談実施者)  |
| 取組内容          | <p>生活習慣病を予防・改善するため、減塩や食事内容を見直すきっかけとなるよう、朝1回の採尿で、1日あたりの推定塩分摂取量と推定カリウム摂取量を測り、検査結果と食事記録をもとに栄養指導を実施しています。</p> <p><b>【検査機関・郵送検査キット】</b><br/>株式会社ヘルスケアシステムズ・減塩検定「シオチェック+」</p> <p><b>【実施の流れ】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 2日間の食事記録記入</li> <li>2 翌朝採尿し、ポストに投函</li> <li>3 結果が健康増進課に届く</li> <li>4 栄養指導実施</li> </ol> <p>「ふじのくにお塩のとりかたチェック」・減塩商品紹介<br/>味噌汁の塩分濃度測定 等</p> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・平成27年に県の「減塩55プログラム」に協力したことをきっかけに、24時間蓄尿による推定塩分摂取量を基に減塩教室や栄養指導を実施していましたが、参加者の負担を考え、令和2年度より、1回の採尿で検査が可能な方法に変更しました。</li> <li>・特定保健指導（積極的支援）の中間評価に位置付けています。</li> <li>・検査数値に概ね反映される採尿前の2日間（前日・前々日）の食事記録を併せて提出していただき、適正な塩分とカリウム摂取のために何を減らし、増やせばよいか、具体的な指導の材料にしています。</li> </ul>  |

【検査キット】



【減塩商品の紹介】



【検査結果】

**① 推定食塩摂取量について**

ご提供いただいた情報から日本人の推定食塩摂取量を算出しました。日本食塩摂取量調査（ナショナル食塩摂取量調査）の調査結果を参考に、塩分摂取量を推定しました。ご自身の塩分摂取量と、ナショナル食塩摂取量とを比較して、日本人の平均食塩摂取量と、食塩摂取量が異なる理由を把握することができます。また、減塩食品の活用により、食塩摂取量を減らすことができます。

**推定食塩摂取量 7.7 g**

**Bランク** 日本人の平均以下ですが、塩分摂取量は高めです。塩分摂取量をもう少し、お味噌汁の具を野菜たっぷりにして味噌を2g減らすと約0.2gの食塩を減らせます。

**Cランク** 日本人の平均以下です。塩分摂取量を減らすことで、食塩摂取量を減らすことができます。

| 目安                             |                                      |                                      |                                |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 塩分                             | 食塩                                   | 食塩                                   | 食塩                             |
| Aランク<br>食塩 4.2g未満<br>食塩 4.2g未満 | Bランク<br>食塩 4.2g~4.9g<br>食塩 4.2g~4.9g | Cランク<br>食塩 4.9g~5.6g<br>食塩 4.9g~5.6g | Dランク<br>食塩 5.6g以上<br>食塩 5.6g以上 |

塩分摂取量が多い（減塩食品を推奨）

**目標値まであと 0.3 g減らしましょう**

**適切な食塩摂取量へ「引き落とし」のすすめ**

適切な食塩摂取量を目標とするのは健康維持に役立ちます。食塩もとりすぎると高血圧や心臓病の原因になります。食塩を減らすことで、高血圧や心臓病のリスクを減らすことができます。また、食塩を減らすことで、塩分摂取量を減らすことができます。また、食塩を減らすことで、塩分摂取量を減らすことができます。

塩分チェックシートへ

**② 推定カリウム摂取量について**

ご提供いただいた情報から、1日あたりの推定カリウム摂取量を算出しました。食塩摂取量と推定カリウム摂取量の関係性を把握し、食塩摂取量を減らすことで、推定カリウム摂取量を高めることができます。また、カリウム豊富な食品を活用することで、推定カリウム摂取量を高めることができます。

**推定カリウム摂取量\* 1515 mg/日**

**Eランク** 日本人の平均値よりかなり少ないです。2日20g以上の減塩食品の野菜の活用、定期的な運動の活用を心がけましょう。

| 目安                             |                                      |                                      |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 食塩                             | 食塩                                   | 食塩                                   | 食塩                             | 食塩                             |
| Aランク<br>食塩 4.2g未満<br>食塩 4.2g未満 | Bランク<br>食塩 4.2g~4.9g<br>食塩 4.2g~4.9g | Cランク<br>食塩 4.9g~5.6g<br>食塩 4.9g~5.6g | Dランク<br>食塩 5.6g以上<br>食塩 5.6g以上 | Eランク<br>食塩 5.6g以上<br>食塩 5.6g以上 |

カリウム摂取量が少ない（減塩食品を推奨）

**カリウムの増やし方**

カリウムは健康維持の重要な栄養素です。食塩摂取量を減らすことで、カリウム摂取量を高めることができます。また、カリウム豊富な食品を活用することで、カリウム摂取量を高めることができます。

カリウム豊富な食品一覧へ

## 《 減塩 8 》

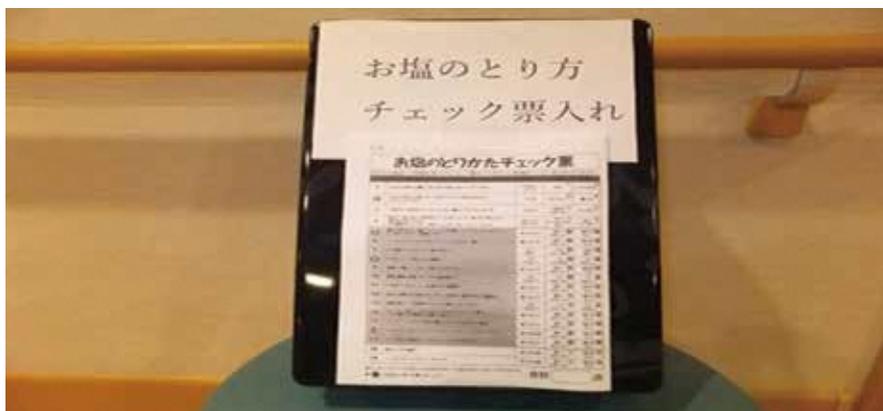
|               |   |
|---------------|---|
| 市町名・<br>団体名等  | 裾野赤十字病院 医療診療部栄養課  |
| 取組の<br>名称     | 糖尿病料理講習   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年11月18日（金）   |
| 対象者・<br>参加者   | 裾野市民及び近隣在住の希望者・糖尿病料理講習参加者6人   |
| 取組内容          | <p>裾野赤十字赤院では、一般の方を対象に、糖尿病の食事療法を取り入れた料理講習を行っています。併せて、高血圧予防のため、減塩食となるよう献立を作成し、調理の仕方や工夫を伝えています。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>減塩献立の作成、献立配布<br/>塩分量を6.0g未満/日とした献立を作成し配布しました。<br/>また、減塩のための調理ポイントを説明しました。 <ul style="list-style-type: none"> <li>酸味や香辛料を加え、塩分の多い調味料の使用を控えます。</li> <li>汁物は毎食摂取しないようにします。</li> <li>適宜、減塩調味料を取り入れてみます。</li> </ul> </li> <li>減塩献立の調理<br/>配布した献立を、参加者が実際に計量しながら調理しました。</li> <li>参加者の意見や感想の調査<br/>料理講習に参加してみた感想を伺いました。</li> </ol> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <p>参加者からの感想について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>果物をどれくらい食べたら良いのか分かりました。</li> <li>家ではおかずの量が多くなっていました。食材の量が参考になりました。</li> <li>調理実習することで、減塩食の味付けの程度が分かりました。</li> </ul> <p>講習会を行うことで、参加者は、食事量や塩分量について自宅での食事を見直し、改善につながっていると思います。</p>   |



## 《 減塩 9 》

|               |  |
|---------------|--|
| 市町名・<br>団体名等  | 特別養護老人ホーム みどりが丘ホーム   |
| 取組の<br>名称     | 減塩と高血圧予防への働きかけ   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年10月  |
| 対象者・<br>参加者   | 施設職員   |
| 取組内容          | <p>みどりが丘ホームでは、年1回の定期健康診断(夜勤従事者は6か月に1回)とメンタルヘルス対策としてストレスチェックを実施しています。長引くコロナ禍の影響から運動不足に陥りがちとなり、特に介護職員については夜勤業務など、不規則的な勤務形態からコロナ禍のストレスも重なり、生活習慣や食生活が乱れやすい傾向にあります。そのため職員への健康増進、食生活の改善を図るべく、以下の取り組みを実施しました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>職員にお塩のとりかたチェック票を配布して、アンケート調査を実施し、延べ62人の回答が得られました。</li> <li>「ふじのくにお塩のとりかたチェック」のリーフレットを配布。減塩、高血圧予防を働きかけました。</li> </ol> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>アンケート内容は、リーフレットと連動させました。</li> <li>全部署にリーフレットを配布し、減塩と高血圧予防への意識づけを図りました。</li> <li>定期健康診断結果から高血圧と判定された職員に対して、衛生管理者より食生活の改善や治療への勧奨を含め個人指導を実施しました。</li> </ul>  |

- 1 お塩のとりかたチェック票におけるアンケート結果
  - ・青信号（1～2点） 2人
  - ・黄信号（3～7点） 30人
  - ・赤信号（8点以上） 30人
- 2 減塩と高血圧の結びつきは、どの世代でも知り得ているものの、嗜好や家庭での調理・味付け等はまちまちであるため、今回のアンケートを通じてこれからも減塩・高血圧予防の取り組みを定期的に行っていく、食生活の改善を意識づけ、健康増進を進めていきたいと思えます。



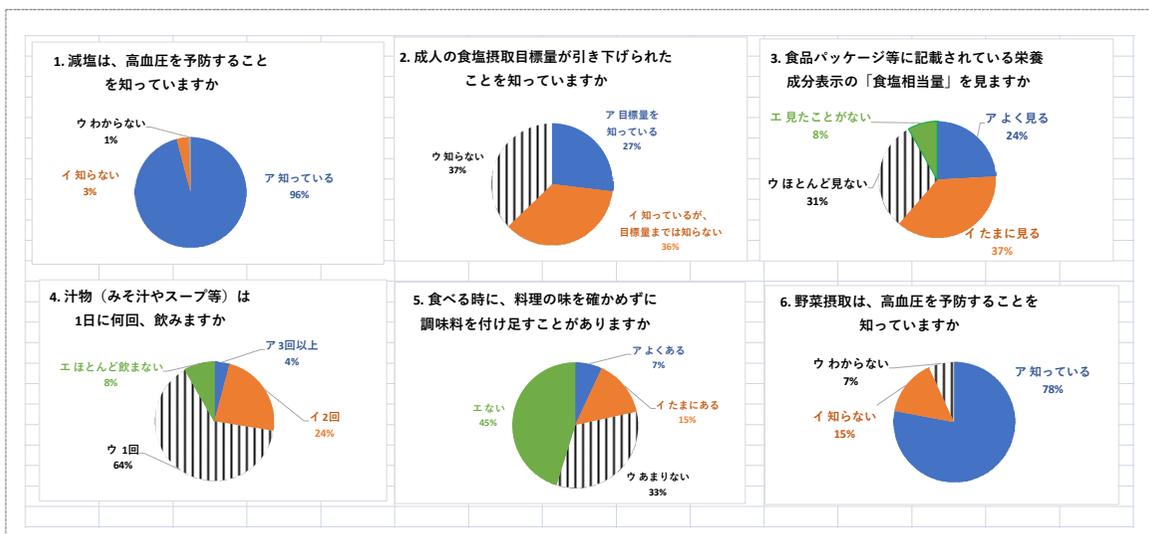
## 《 減塩 10 》

|               |   |
|---------------|---|
| 市町名・<br>団体名等  | 静岡県東部健康福祉センター健康増進課  |
| 取組<br>名称      | 健康づくりは減塩から  |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年6月  |
| 対象者・<br>参加者   | 県民  |
| 取組内容          | <p>静岡県の健康寿命は、男性 73.45 歳、女性 76.58 歳であり、全国第 5 位（令和 3 年 12 月公表）です。さらなる健康寿命の延伸をめざし、健康課題である脳血管疾患の死亡率低下に向け、高血圧対策の強化を図っています。そこで、高血圧予防に向けた食生活改善のための事業に取り組みました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>減塩と高血圧に関するアンケートの実施<br/>減塩や血圧に対する知識や行動を把握するため、講習会出席者や東部総合庁舎食堂利用者に、アンケートを実施しました。働き盛り世代 145 人に回答が得られました。</li> <li>減塩に関するチラシの作成<br/>減塩を働きかけるチラシを作成し、各関係機関に配布（電子データ配信）及びホームページに掲載しました。<br/>チラシ作成時のポイント <ul style="list-style-type: none"> <li>対象 20～50 歳代の働き盛り世代</li> <li>内容 コンビニや惣菜の選び方等<br/>「お塩のとりかたチェック」WEB 版の紹介</li> </ul> <p>※静岡県立大学食品栄養科学部 4 年生と協力して作成</p> </li> </ol> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>減塩チラシは、アンケート項目と連動する内容としました。</li> <li>関係機関に配布し、活用していただいています。</li> <li>6 月の食育月間に併せて、実施しました。</li> </ul>   |

### 1 減塩と高血圧に関するアンケートの結果

- ・減塩と高血圧の関連は、ほとんどの人が知っており、汁物や調味料の使い方を注意している人が多かったです。
- ・野菜摂取と高血圧の関連は、2割は知らないと回答していました。
- ・食塩摂取目標量の認知度や栄養成分表示により食塩量を確認する人は、7割でした。

★今後も、減塩のすすめ、野菜摂取量の増加、食塩量を確認して食事をとること等を中心に、健康づくり、食育推進事業を進めていきます。



### 2 減塩に関するチラシ (A4 両面 二つ折り)



ホームページは、「東部健康福祉センター 健康増進課 健康づくり」で、検索

## 《 朝食摂取 1 》

|               |  |
|---------------|--|
| 市町名・<br>団体名等  | 沼津市健康づくり課  |
| 取組の<br>名称     | 市民課窓口の広告モニターでの啓発   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年6月   |
| 対象者・<br>参加者   | 沼津市役所 市民課窓口の利用者  |
| 取組内容          | 沼津市役所市民課窓口の待合イス前にある広告モニターにて、食育月間の啓発とあわせて、毎日やりたい食習慣として「早寝、早起き、朝ごはん」を啓発しました。 |
| 工夫した事<br>や効果等 | 表示時間が1回15秒のため、なるべく文字数を少なく、なじみのある内容にしました。<br>6月の食育月間の1ヶ月間にわたり、啓発しました。       |

【実際に表示した広告内容】

沼津市役所からのお知らせ

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

<健康のために毎日やりたい食習慣>

- 早寝、早起き、朝ごはん
- よく噛んで味わって食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる



お問い合わせは、保健センター2階 健康づくり課(055-951-3480)まで

いただきますから始まる食卓



ちゃっぴー ©静岡県

## 《 朝食摂取 2 》

|               |   |
|---------------|---|
| 市町名・<br>団体名等  | 三島市健康づくり課・きゃろっとポテト  |
| 取組の<br>名称     | 食育教室  |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年度 5月・6月・9月・11月・12月  |
| 対象者・<br>参加者   | 三島市民 幼稚園児、小学生   |
| 取組内容          | バランスよく食べることや、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちといった規則正しい生活習慣の大切さについて、三島市食育ボランティア「きゃろっとポテト」による紙芝居や三島市管理栄養士による講話を、市内幼稚園・小学校で実施しました。 |
| 工夫した事<br>や効果等 | 紙芝居やスライドを使うことで、楽しく学べるように工夫をしました。  |

【紙芝居や講話の様子】



### 《 朝食摂取 3 》

|              |  |
|--------------|--|
| 市町名・<br>団体名等 | 伊豆市健康長寿課・伊豆市健康づくり食生活推進協議会  |
| 取組の<br>名称    | げんきプロジェクト事業 ふじのくに食育教室  |
| 実施時期・<br>年度  | 令和4年7月3日（日） 1日に4クール実施  |
| 対象者・<br>参加者  | 小学生とその保護者<br>参加人数 子ども47人、保護者22人 合計69人  |
| 取組内容         | <p><b>【目的】</b><br/>食育理念の「楽しく食べて心身ともに元気に生きる」ことを目指し、学童期への食育強化・推進を図ること。</p> <p><b>【要旨】</b><br/>子ども達の「減塩」、「野菜摂取増加」、「朝食摂取」、「緑茶に親しむ」への興味、関心を高めるために、楽しいクイズやお話など、親子を対象に体験型教室を実施しました。<br/>*伊豆市健康づくり食生活推進協議会と共同で実施しました。</p> <p><b>【内容】</b></p> <p>1 「早寝・早起き・朝ごはん、減塩啓発」ブース<br/>伊豆市健康づくり食生活推進協議会員が、朝食の大切さや、心身に与える影響、子どもの頃からの減塩の大切さについて説明しました。</p> <p>2 「バランスよく朝ごはんを食べよう」体験ブース<br/>伊豆市管理栄養士が、バランスよく食べることの大切さの説明と、そのまんま料理カードを使って、黄・赤・緑のげんキッズの揃ったメニューを考える体験を実施しました。</p> <p>3 「350gお家でクッキング」ブース<br/>伊豆市健康づくり食生活推進協議会員が、350gの野菜摂取のための料理について、具体的な説明を行い、グラタン材料を配布しました。参加者には、グラタンを家で作った様子の写真や感想を送ってもらいました。</p> <p>4 「急須を使った緑茶の試飲」体験ブース<br/>緑茶の入れ方や緑茶の効果の伝達し、試飲を体験しました。</p> |

|               |  |
|---------------|--|
| 工夫した事<br>や効果等 | <p>【工夫点】</p> <p>コロナ感染予防で少人数制、4ブースに分け、1日4クール実施し、ブース毎、伝えたい内容が分かるよう掲示物を掲示しました。</p> <p>【効果】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の声から、「料理をバランスよく選ぶコーナーが面白かった。」<br/>「栄養について勉強する機会があって良かった。」「ゆでると野菜が減ることが分かった。」などの感想をもらいました。</li> <li>・新聞社へ情報発信を行い、翌日の伊豆日日新聞にカラー掲載されました。また、広報いずの TOPIX への掲載と、「ママごはん秋号」の取組紹介の記事となりました。</li> </ul> |
|---------------|--|

#### 使用媒体

そのまんま料理カード、1日に摂取したい野菜のフードモデル、350gの野菜の調理例（実物）、出来上がったグラタンの展示、伊豆市産の緑茶など。

#### 配布資料

早寝早起き朝ごはんチェックシート、主食・主菜・副菜・汁物の位置がわかるランチオンマット、「野菜は350g以上食べましょう」のリーフレット、朝ごはんポケットレシピ、「早寝早起き朝ごはん」全国食生活改善推進員協議会の冊子など。

#### 【食育教室の様子】



## 《 朝食摂取 4 》

|               |   |
|---------------|---|
| 市町名・<br>団体名等  | 伊豆の国市健康づくり課・伊豆の国市保健委員会  |
| 取組の<br>名称     | 今日も元気だ！ 毎日、朝ごはん生活   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年10月15日（土）   |
| 対象者・<br>参加者   | 伊豆の国市民  |
| 取組内容          | <p><b>【要 旨】</b><br/>伊豆の国市は、通年で市民に対して朝食の摂取について普及啓発を行っています。今年度は、重点事業として、幅広い年齢層が訪れる福祉まつりの会場で、親子を中心とした壮年期の人たちに、朝食を毎日食べることの重要性と自分自身の食生活を振り返ってもらうことで毎日朝食を食べる人の増加を目指した取組を行いました。</p> <p><b>【目 的】</b><br/>市民が毎日、朝ごはんを食べる習慣を身に付けることで、心身の健康の保持増進を進めます。</p> <p><b>【方 法】</b><br/>朝食摂取を呼びかけた展示とクイズ<br/>クイズの全問正解者に「証明書」（大人用・子ども用）を発行</p> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育月間だけ実施という一過性で終わらせず、大切なことは繰り返し伝えていくために、食育月間で使用した展示を再度、活用しました。</li> <li>・クイズの答えが展示の中にあるため、必ず展示内容を読んでもらうようにしました。参加者は、答えを探しつつ楽しみながら朝食摂取の重要性を知ることができるようにしました。</li> <li>・全問正解者に「証明書」を発行することで、今後も朝食を毎日食べることの大切さについて意識づけすることができました。</li> </ul>  |

クイズ参加者 68人 (実施時間：午前10時30分から12時まで)

- ・親子でクイズに参加していました。
- ・ヒントとして、答えが展示の中にあることを伝えると展示の端から端まで読んでいました。
- ・「証明書」を渡すと年齢を問わず嬉しそうに「これからも朝ごはんを食べます。」と話してくれました。
- ・幼児期から壮年期の人たちに、朝食を毎日食べることの大切さを伝えるよい機会となりました。

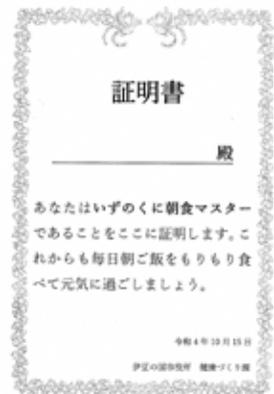
【展示の様子】



【クイズにチャレンジ】



【大人用 証明書】



【クイズの内容】

やってみよう **食育クイズ**

Q. 次の○の中に、あてはまる言葉を入れてください。答えはむらがで書いてください。

- 6月は○○○○○月間です。
- 健康な体づくりは、毎日の食事が○○○です。
- 今日も元気をチャージ！ ○○○○が「元気」の源です。

Q. 朝ごはんの役割について、正しいものは○、誤っているものは×を書いてください。

| 朝ごはんの役割      | 答え |
|--------------|----|
| 1. エネルギー源になる |    |
| 2. 体が目覚める    |    |
| 3. 集中力がアップする |    |
| 4. 生活リズムを整える |    |
| 5. 肥満予防になる   |    |

★答えは、解答の中にあてはまります。 ★ 裏面にヒントがあります。

【クイズの裏面】

かんたんおいしいメニュー

なんとなく疲れているあなたへ

**朝ごはんで元気をチャージ**

オムレツ

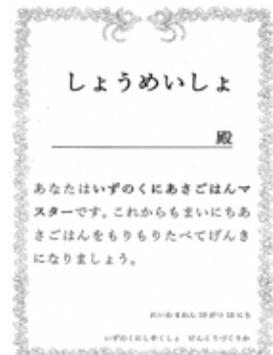
|         |       |
|---------|-------|
| 卵       | 1個(大) |
| 油       | 少々    |
| 塩       | 少々    |
| コンソメ    | 少々    |
| 生クリーム   | 少々(大) |
| パセリ     | 少々    |
| オリーブオイル | 少々    |

ザクザクグラタンサラダ

|               |       |
|---------------|-------|
| 卵             | 1個(大) |
| トマト           | 1個    |
| キャベツ          | 少々    |
| コンソメ          | 少々    |
| コーンフレーク(プレーン) | 少々    |
| オリーブオイル       | 少々    |
| 生クリーム         | 少々    |
| 塩             | 少々    |
| パセリ           | 少々    |

いつもの朝ごはんプラス一皿で、元気に1日を始めよう

【子ども用 証明書】



## 《 朝食摂取 5 》

|               |   |
|---------------|---|
| 市町名・<br>団体名等  | 函南町健康づくり課・函南町食生活改善推進協議会   |
| 取組の<br>名称     | 朝食アンケート   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和4年11月～令和5年2月  |
| 対象者・<br>参加者   | 2歳児及びその保護者  |
| 取組内容          | <p>2歳児健診に来所した幼児とその保護者を対象に朝食に関するアンケートを実施しました。</p> <p>児と保護者の当日摂取した朝食の内容および保護者のみ、朝食摂取の所要時間を尋ねました。併せて、朝食に関する資料を配布し、栄養バランスの取れた朝食の選び方、家族での共食について意識啓発を実施しました。</p> <p>調査結果は次年度からの食生活改善推進協議会の地域活動の方向性を探る基礎資料とします。</p> <p><b>【質問内容】</b></p> <p>1 朝ごはんではどんなものを食べましたか（子ども・大人）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・黄赤緑色の食品群のうち1種類</li> <li>・黄赤緑色の食品群のうち2種類</li> <li>・黄赤緑色の食品群のうち3種類</li> <li>・食べていない</li> </ul> <p>2 朝ごはんを食べるのにかける時間はどれくらいですか（大人のみ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5分以内</li> <li>・5～15分</li> <li>・15～30分</li> <li>・30分以上</li> </ul> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <p>3色食品分類を見せながら、朝食の内容について聞きとりを行いました。また、回答方法は、聞き取りとシール式アンケートにて、実施しました。</p>   |

【アンケート用シール貼付用紙】

# 朝ごはんアンケート

今日の朝ごはんを思い出して、当てはまるところにシールを貼ってみよう！

### 【子ども】 朝ごはんってどんな食品を食べましたか？

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| 調査対象の食品のうちの1種類    | 調査対象の食品のうちの2種類 |
| のりのみ              | 魚・肉            |
| 卵のみ               | 豆・乳            |
| 麺のみ               | 果物             |
| 調査対象の食品のうちの3種類すべて | 朝ごはんを食べなかった    |

### 【大人】 朝ごはんってどんな食品を食べましたか？

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| 調査対象の食品のうちの1種類    | 調査対象の食品のうちの2種類 |
| のりのみ              | 魚・肉            |
| 卵のみ               | 豆・乳            |
| 麺のみ               | 果物             |
| 調査対象の食品のうちの3種類すべて | 朝ごはんを食べなかった    |

### 【大人】 朝ごはんを食べるのにかける時間はどれくらいですか？

|         |        |
|---------|--------|
| 5分以内    | 5分～15分 |
| 15分～30分 | 30分以上  |

### 3つの食品グループ

バランスよく食べよう

食品は

- 「おもにエネルギーのもとになる食品」 → (炭水化物)
- 「おもに体をつくるもとになる食品」 → (動物性食品)
- 「おもに体の調子をととのえる食品」 → (植物性食品)

の3つのグループにわたることができ、それぞれのグループの食品を組み合わせることで栄養のバランスが良くなります。

【配布資料】

#### 1日のスタートは朝日を浴びて、朝ごはんを食べることから

体内時計って何？

体内時計のリズムを整えるには、朝日を浴びることが大切です。朝日を浴びると、体内時計のリズムが整い、朝ごはんを食べることで、体内時計のリズムがさらに整います。

#### 朝ごはんの重要性

朝ごはんは、1日のスタートを切るための大切な食事です。朝ごはんを食べると、体内時計のリズムが整い、朝ごはんを食べることで、体内時計のリズムがさらに整います。

#### 大人と一緒に食べる！は心の栄養！

朝ごはんを食べることは、心の健康にも良いです。朝ごはんを食べると、体内時計のリズムが整い、朝ごはんを食べることで、体内時計のリズムがさらに整います。

#### 朝ごはんのポイント

朝食・昼食・夕食、バランスよく！

#### 朝ごはんをステップアップ！

朝食・昼食・夕食、バランスよく！

#### 朝ごはんをステップアップ！

朝食・昼食・夕食、バランスよく！

## 《 朝食摂取 6 》

|               |   |
|---------------|---|
| 市町名・<br>団体名等  | 清水町健幸づくり課   |
| 取組の<br>名称     | みんなで食育大行進   |
| 実施時期・<br>年度   | 令和元年度から   |
| 対象者・<br>参加者   | 清水町民  |
| 取組内容          | <p>朝食摂取率の向上のため、「広報しみず」に朝食に関するコーナーを設けています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>令和元年度から3年度まで<br/>「朝食100%プロジェクト」と題し、朝食摂取の大切さや、身体にとってお得な情報を周知しました。<br/>また、清水町では、毎月19日の「食育の日」を「健幸朝ごはんの日」とし、主食、主菜、副菜のレシピを掲載しました。</li> <li>令和4年度から<br/>「朝食100%プロジェクト」は継続していますが、「朝食愛ディアコーナー」を設けました。町長、副町長、教育長、議長の実際の朝ごはんの様子を紹介しました。また、朝ごはんのおすすめやこだわり等のコメントを紹介し、朝ごはんの重要性を町民の皆様に伝えています。</li> </ul> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>朝ごはんの大切さを啓発するために、広報紙にカラーで掲載することによって、目にとまるようにしました。</li> <li>3ステップ程度で出来る簡単な朝食メニューを掲載することで、家庭でもすぐに取り入れられるように工夫しました。</li> </ul>  |



## 《 朝食摂取 7 》

|               |  |
|---------------|--|
| 市町名・<br>団体名等  | 長泉町学校給食センター  |
| 取組の<br>名称     | 食に関する指導（授業）<br>「朝食で元気・やる気 スイッチオン！<br>～どんな朝食を食べたらよいのかな～」  |
| 実施時期・<br>年度   | 令和3年度  |
| 対象者・<br>参加者   | 小学校5年生   |
| 取組内容          | <p>平成28年度児童生徒の朝食調査（静岡県教育委員会・健康体育課）によると、小学校5年生の授業のある日の朝食摂取率は、98%であるものの、「栄養バランスのよい朝食を3日以上食べている児童の割合」は、58%と少ないことが報告されています。そのため、静岡県内各小中学校において、各教科や給食の時間の中で、栄養教諭等による朝食指導を行っていますが、現状65%に留まっています。</p> <p>これらの現状を受け、令和3年度に静岡県内の栄養教諭調査研究部会の栄養教諭が所属する小学校5年生の児童と保護者の皆様の食事調査、食・生活習慣等の実態調査を実施させていただき、その結果をもとに、栄養教諭等による朝食指導を行い、効果的な朝食指導方法を検討することを目的とした調査研究を行いました。長泉小学校5年生を対象に、栄養教諭調査研究部会の栄養教諭が作成した指導案をもとに、朝食について、給食時間における食に関する指導と食に関する授業を実施しました。</p> <p>※その他、給食時間の指導として、各校小学5年生を対象に朝ごはんについてのお話をしました。</p> |
| 工夫した事<br>や効果等 | <p>授業では、栄養バランスの良くない朝食を食べている架空の児童を例に出し、栄養バランスの良い朝食について考えやすいように工夫を行いました。また、タブレットを活用することで、学級全体での発表がやりやすくなりました。</p> <p>授業後は、栄養バランスの良い朝食を食べる児童数と、栄養バランスの良い朝食を食べてくる日数が増えました。</p>   |

## 給食時間における食に関する指導

【給食を食べながらお話を聞いているところ】



【食に関する授業 タブレットを活用している様子】



## 《 朝食摂取 8 》

|               |   |       |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
|---------------|---|-------|----------|-----------|-------|---------------|-----|-------|-----------|---------------|-------|--------------|-----------------------------|--|---------------|-----|-------|------------|-----------|-------|-------------|------------|-------|
| 市町名・<br>団体名等  | 静岡県東部健康福祉センター健康増進課  |       |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 取組の<br>名称     | 時間栄養学を活用した朝食摂取促進のための取組  |       |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 実施時期・<br>年度   | 令和3年度から令和4年度  |       |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 対象者・<br>参加者   | 給食施設及び事業所の従業員、<br>地域で健康づくり活動を推進しているボランティア   |       |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 取組内容          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・東部地域は肥満者が多いことや、「朝食を抜くことが週に3回以上ある」「就寝2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」等食生活に関する課題があります。</li> <li>・夜遅い食事は、朝食を抜くという悪循環となる食行動パターンに陥り、体内時計を乱すとともに体重を増加させ、健康を害すことに繋がるため、時間栄養学の概念を取り入れた健康・食育講座等を実施しました。</li> <li>・講座等を5回実施し、参加者に朝食に関するアンケートを依頼し、174人より回答を得られました。</li> </ul> <p>【アンケート内容・結果】</p> <table border="1"> <tr> <td>1 ふだんの朝食</td> <td>週5日以上、食べる</td> <td>88.5%</td> </tr> <tr> <td>2-1 今朝（当日）、朝食</td> <td>食べた</td> <td>91.4%</td> </tr> <tr> <td>2-2 朝食の内容</td> <td>主食・主菜・副菜がそろそろ</td> <td>28.9%</td> </tr> <tr> <td>2-3 食べなかった理由</td> <td>食欲がない、なんとなく習慣で、<br/>食べる時間がない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3-1 昨日（前日）、夕食</td> <td>食べた</td> <td>97.7%</td> </tr> <tr> <td>3-2 夕食の時間帯</td> <td>午後8時前に食べた</td> <td>66.9%</td> </tr> <tr> <td>3-3 就寝までの時間</td> <td>夕食後2時間以上経過</td> <td>84.1%</td> </tr> </table> |       | 1 ふだんの朝食 | 週5日以上、食べる | 88.5% | 2-1 今朝（当日）、朝食 | 食べた | 91.4% | 2-2 朝食の内容 | 主食・主菜・副菜がそろそろ | 28.9% | 2-3 食べなかった理由 | 食欲がない、なんとなく習慣で、<br>食べる時間がない |  | 3-1 昨日（前日）、夕食 | 食べた | 97.7% | 3-2 夕食の時間帯 | 午後8時前に食べた | 66.9% | 3-3 就寝までの時間 | 夕食後2時間以上経過 | 84.1% |
| 1 ふだんの朝食      | 週5日以上、食べる   | 88.5% |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 2-1 今朝（当日）、朝食 | 食べた   | 91.4% |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 2-2 朝食の内容     | 主食・主菜・副菜がそろそろ   | 28.9% |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 2-3 食べなかった理由  | 食欲がない、なんとなく習慣で、<br>食べる時間がない   |       |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 3-1 昨日（前日）、夕食 | 食べた   | 97.7% |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 3-2 夕食の時間帯    | 午後8時前に食べた   | 66.9% |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 3-3 就寝までの時間   | 夕食後2時間以上経過  | 84.1% |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |
| 工夫した事<br>や効果等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を欠食する理由を確認しながら、摂取を促しました。</li> <li>・朝食摂取に向けて、3段階に分けて、ステップアップしていくように働きかけました。</li> <li>・前日の夕食時間等が、朝食に影響する事を説明しました。</li> </ul>  |       |          |           |       |               |     |       |           |               |       |              |                             |  |               |     |       |            |           |       |             |            |       |

【配布資料（一部抜粋）】

### 今朝、何を食べて？

#### あなたの朝食インタビュー

ほとんど食べない  
朝食欠食は働く世代に多いようです。

トーストを食べるわ

おにぎりを食べます

トースト、ハムエッグ、ヨーグルトを食べていますよ

### 朝食マスターへの道

**STEP1**  
簡単に食べられるものを！！

まずは、何かに入れることから！  
牛乳やスムージー、お茶・飲料などから始め、慣れてきたら、おにぎりやトースト、ヨーグルトなどもお試しください！

**STEP2**  
もう1品プラス！  
2種類以上組み合わせさせて食べてみましょう。

おにぎり+おどしる  
トースト+チーズ+フルーツ

**STEP3**  
1食に **主食** **たんぱく** **野菜** **果物** **飲み物** を摂りましょう。

**Checkpoint!**  
主食：ご飯、パン、麺  
たんぱく：納豆、卵料理、焼き魚など  
野菜：サラダ、おひたしなど

色・形・味をイメージしましょう

### パパッとChef

のせて焼くだけ!! 簡単ハムチーズトースト

材料(1人前)  
-食パン1枚切 1枚  
-ハム 2枚  
-スライスチーズ 1枚  
-マヨネーズ 適量

作り方  
食パンの上におハム、チーズ、マヨネーズの順に乗せて、オーブントースターで焼き色がつくまで約3分焼く。

---

カット野菜で!! やさしくキャベツ

材料(1人前)  
-半切キャベツ 30g  
-塩昆布 4g  
-ゴマ油(油揚げ) 適量

作り方  
キャベツをまてて混ぜ合わせる。

---

さんびろ混ぜご飯

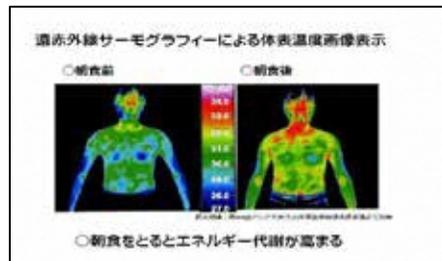
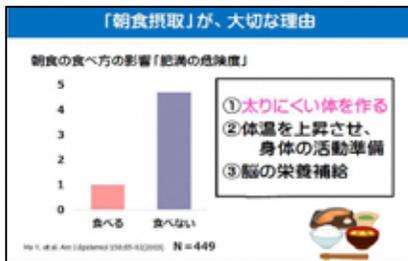
材料(1人前)  
-温かいご飯 200g  
-さんびろごぼろ(野菜) 30g  
-マヨネーズ 20g  
-醤油・塩 適量

作り方  
温かいご飯にさんびろ、マヨネーズを入れ混ぜ合わせ、醤油と塩で味を整える。

どの部分にも...

- お口にゆで卵を持って、おんづゆにつけておくと、腸管に付いたたんぱくが溶ける!
- 冷凍食品のおかずを活用すると、おかずを作る手間が省けて時間にゆきます!

【講座スライド（一部抜粋）】



- ### 食べ方のポイント
- (1) 栄養バランスのとれた食事を食べる
  - (2) 規則正しく食べる
  - (3) 朝食を食べる
  - (4) 午後8時頃までに夕食を食べる  
遅くなりそうな時は分食にする
  - (5) 食塩が多く含まれる料理を控える



## 《 参考 1 》 お塩のとりかたチェック WEB 版

### お塩のとりかた チェック WEB 版

ちべるたん お塩

🔍

検索






## 《 参考 2 》 血圧測定で健康管理をはじめませんか？

**家庭で血圧測定をする目的は**

**ふだんの血圧の状態を正確に知ること**  
昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「自分の血圧のタイプ」がわかります。

### 1 血圧計の選び方

上腕測定タイプ オススメ



上腕挿入タイプ オススメ



手首測定タイプ ✗



### 2 正しい測定方法

**測定のタイミング**

- 1日2回(朝・夜)行う
- 朝
  - 起床後 1時間以内
  - トイレに行ったあと
  - 朝食の前
  - 薬を飲む前
- 夜
  - 寝る直前
  - 入浴や飲酒の直後は避ける

**測定時のポイント**

- 椅子に座って1~2分経ってから測定する
- 座ってすくだと、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
- カフは素肌に着き付けたほうがよいが、薄手のシャツなら1枚ぐらいなら着たまま測定してもよい。
- カフは心臓と同じ高さで測定する
- カフが心臓よりも低い位置だと「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。



家庭血圧がこの値を超える日が続く場合には、医師に相談しましょう

### 3 血圧の基準値

| 正常血圧の基準値 |       |      |
|----------|-------|------|
| 測定場所     | 最高血圧  | 最低血圧 |
| 家庭で測定    | 115未満 | 75未満 |
| 病院で測定    | 120未満 | 80未満 |

| 高血圧の診断基準 |       |      |
|----------|-------|------|
| 降圧治療の対象  |       |      |
| 測定場所     | 最高血圧  | 最低血圧 |
| 家庭で測定    | 135以上 | 85以上 |
| 病院で測定    | 140以上 | 90以上 |

### 4 記録をする

測った値は毎日記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または急激な血圧の低下がみられる場合、主治医が薬の種類や量を変える大切な判断材料となります。

静岡県健康推進課 作成  
参考) 高血圧治療ガイドライン2019 (日本高血圧学会)

37

## 《 参考 3 》 朝ごはん、食べていますか？

# 朝ごはん、 食べていますか？



### さわやかな1日のスタートを朝食から！

朝、時間がないからと朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べるよりも寝ていたい！という気持ちになっているかもしれません。

しかし、朝食を食べることで、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力等が向上し、仕事の効率が上がります。また、体温の上昇により、体脂肪が燃焼されやすくなり、肥満予防につながります。

### まずは、簡単な食事から、徐々にステップアップしてみよう！

主食、主菜、副菜のそろった朝食が理想ですが、まずは、主食(ご飯やパン等)とおかず(納豆、たまごや野菜等)をそろえてみることから始めましょう。

忙しい朝に朝食を作ることが難しい場合は、夕食を多めに作っておき、朝食にまわしてもいいですね。また、ワンプレートに盛り付ければ、洗い物が少なくなります。ご飯を週末にまとめて炊いて、小分けにし、冷凍しておくとう便利です。食パン等も冷凍できます。どうしても食べられない時には、牛乳を飲んだり、バナナやヨーグルト等、簡単に用意できるものを食べるとういいですね。

### 「早寝早起き朝ごはん」運動

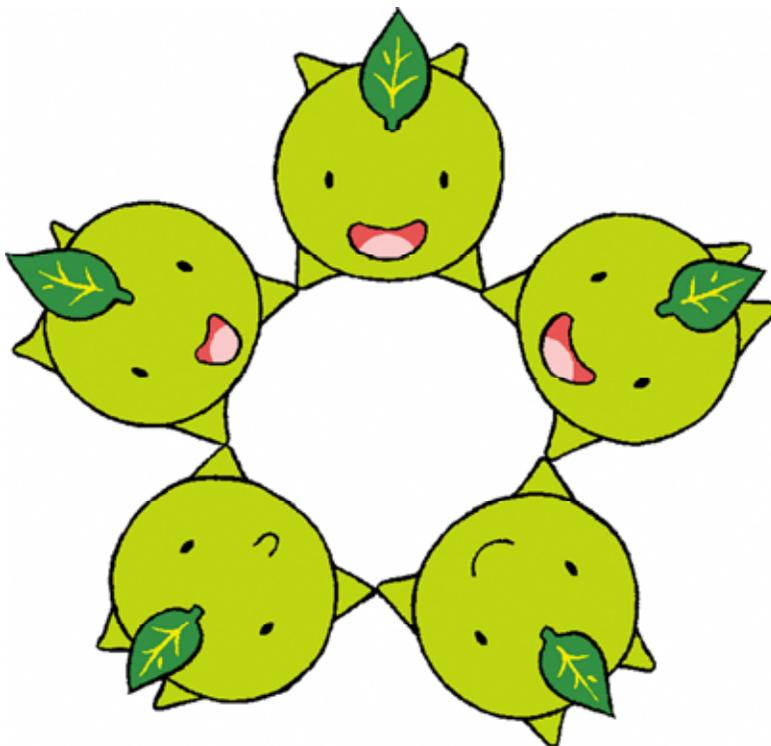
平成18年に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、子供の基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。

【農林水産省】食育の推進に役立つエビデンス

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？



<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>



生きがいと健康づくりイメージキャラクター  
ちゃっぴー ©静岡県

### 管内市町 及び 協力団体

沼津市 三島市 裾野市 伊豆市  
伊豆の国市 函南町 清水町 長泉町  
静岡県給食協会沼津伊豆支部  
健康づくり食生活推進協議会東部連絡会

### 発行/問い合わせ先

静岡県東部健康福祉センター（東部保健所） 健康増進課  
〒410-8543 沼津市高島本町 1-3 電話番号 055-920-2112

印刷用の紙にリサイクルできます。