

R7年度 取組報告

長野市減塩環境整備

～高血圧をはじめとする生活習慣病の発症・重症化予防のために～

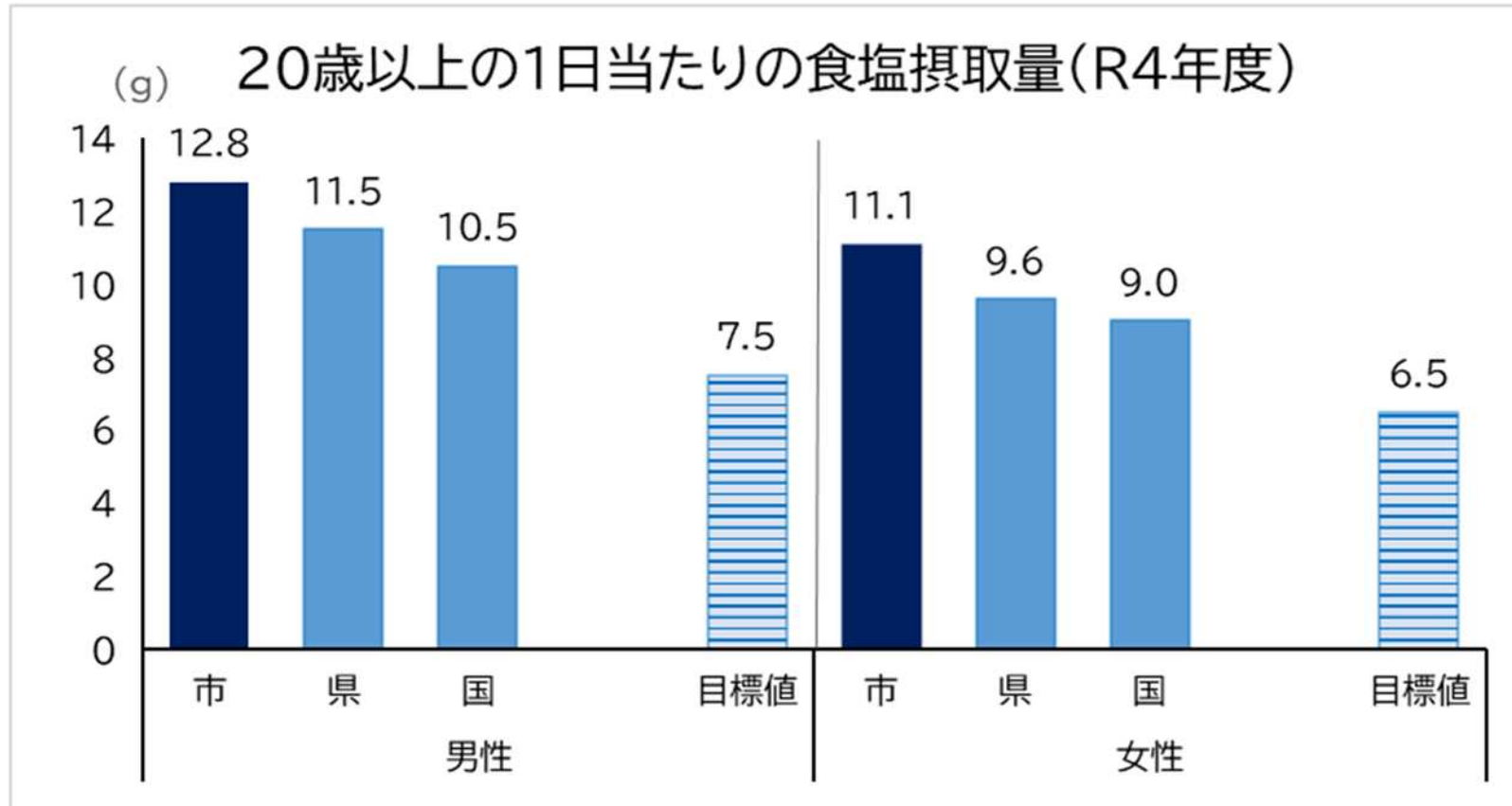
取組の背景

- ・長野市は、『脳血管疾患』の医療費が増加傾向
- ・『脳血管疾患』の最大の危険因子である**高血圧**に該当する人が**多い**
- ・介護保険第2号被保険者(40～64歳)で要介護認定を受けた人のうち、約6割が『脳血管疾患』に罹患している。



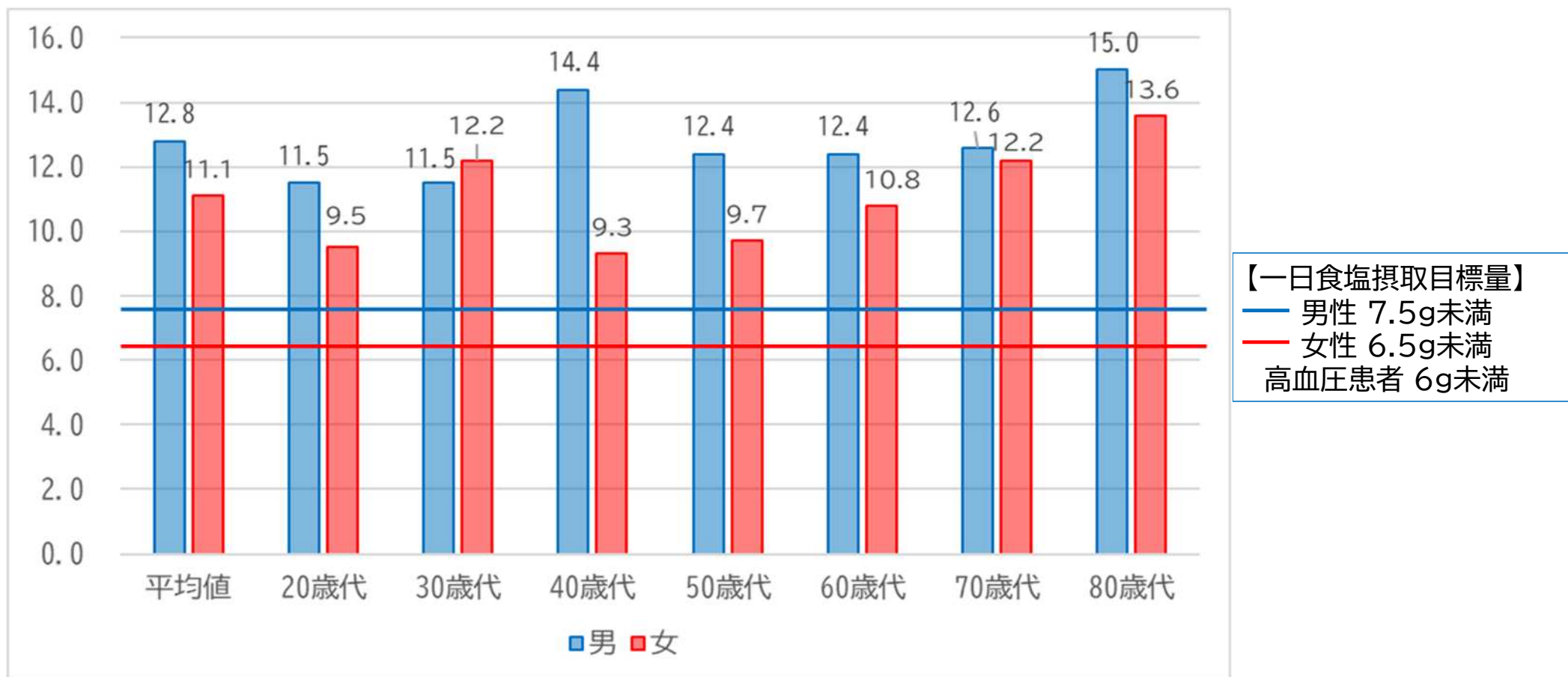
『脳血管疾患』を予防するためには、**高血圧の解決**が必要

長野市民は食塩摂取量が多い！



資料: 国民健康栄養調査・県民健康栄養調査より

長野市民の世代別 1日の食塩摂取推計量

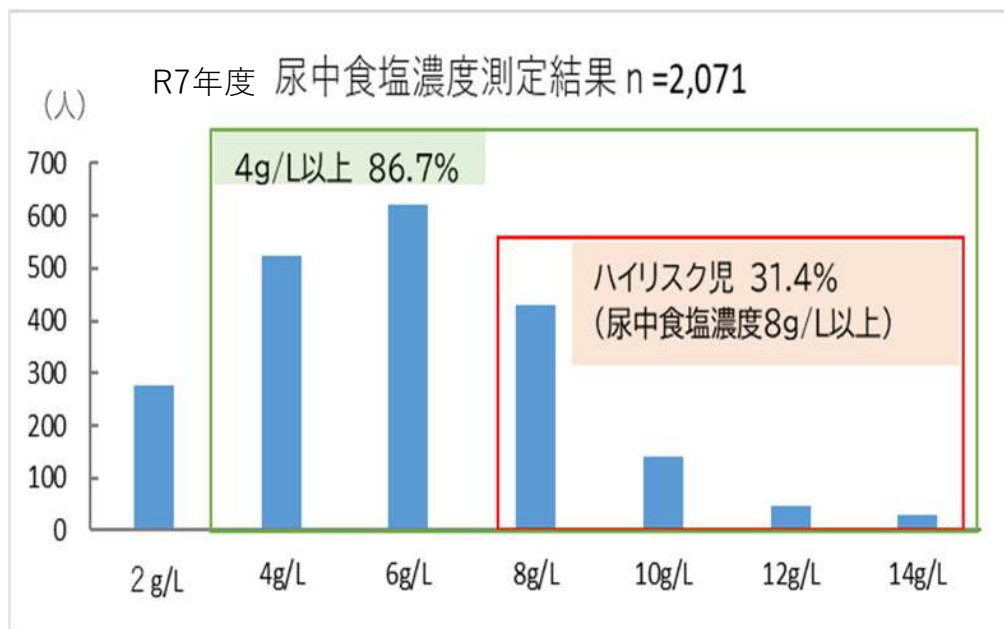


資料：R4年度 尿中ナトリウム測定結果

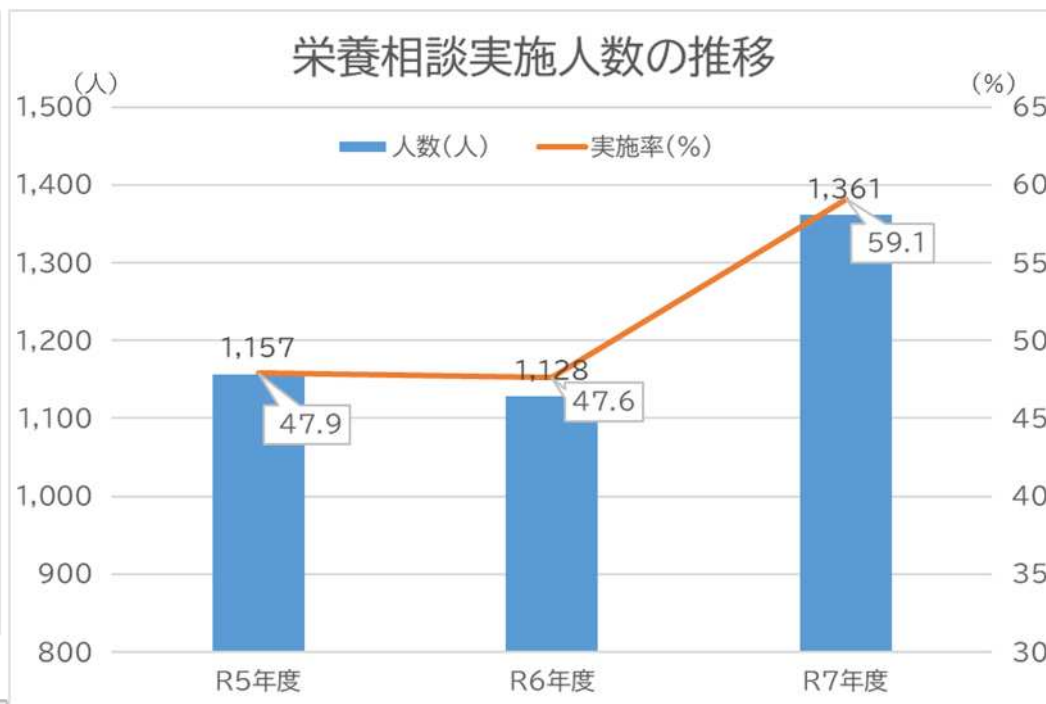
長野市減塩環境整備の取組

- 幼児期から薄味の味覚を育てる
 - ①3歳児尿中食塩濃度測定及び個別栄養相談の充実
- JSH減塩食品の置き換えで一日の食塩摂取量を減らす
 - ②訪問保健指導等でJSH減塩食品を周知啓発
 - ③スマートミール認証弁当の販売品数の拡大
- JSH減塩食品を手軽に購入できる環境を目指す
 - 市場調査・店頭配置促進のための交渉等

①3歳児尿中食塩濃度測定及び個別栄養相談の充実



※3～5歳の食塩摂取目標量は3.5g未満／日本人の食事摂取基準2025



3歳児の保護者の声

- オシッコから塩の量がわかるんですね
- あ～、やっぱり高い・・・大人と同じ味付けにしていたからだ
- 味付けのことをそんなに気にしていなかったけれど・・・
- 昨日外食したから、多かったのかな
- 自分が高血圧なので、家族の食事も普段から気をつけている

②訪問保健指導等でJSH減塩食品を周知啓発



【JSH減塩食品とは】

- 日本高血圧学会(JSH)が推奨
- 対照品より塩分を20%以上カット
- 美味しさを維持
- 厳しい基準(食塩表示、美味しさ、安全性)をクリア
- 高血圧や生活習慣病の予防・改善目的で選択・継続できる



PDF版をこちらから
ダウンロードできます。



JSH減塩食品 配付状況 及び 試食した感想

訪問保健指導	383
地区健康講座等	1, 625
事業所等	390
その他	52
合計	2, 450

- 美味しい、普通のと全然変わらない
- 思っていたより味が濃いね
- 普段、これを使うようにしたい
- どこで買えるの？
- 調味料以外にもあるの？

【課題】

- スーパーで探したけれどわからなかった



③スマートミール認証弁当の販売品数の拡大

【スマートミールとは】

- 健康づくりに役立つ、**栄養バランス**のとれた おいしい食事
- 一食の中で、**主食 ・ 主菜 ・ 副菜** がそろい、
野菜 たっぴり **食塩** のとりすぎにも 配慮
- 日本栄養改善学会・日本高血圧学会等の12の学会等で構成する
「健康な食事・食環境コンソーシアム」が **審査・認証**



長野県A・コープの SM認証弁当 と 使用している JSH減塩食品



2023年9月 しょうが焼き弁当



エネルギー 536kcal
食塩相当量 1.7g
野菜等の量 150g

2024年11月 ソースチキンかつ弁当



エネルギー 710kcal
食塩相当量 2.2g
野菜等の量 140g

2025年3月
信州福味鶏むね肉の甘辛鶏ごぼう弁当



エネルギー 569kcal
食塩相当量 2.3g
野菜等の量 140g

2025年4月 信州産豚肉入り野菜たっぷり中華丼



エネルギー 559kcal
食塩相当量 1.8g
野菜等の量 140g

2025年8月 信州産豚肉入り野菜炒め弁当



エネルギー 455kcal
食塩相当量 2.2g
野菜等の量 155g

(注) 野菜等の量は野菜・きのこ・海藻・いもの合計重量、販売価格は税抜価格、中華丼の野菜量は136g、野菜炒めの野菜量は155g