

県北「ふくしま“食の基本”」ニュース

～福島県が取り組む「無意識の減塩」の紹介～

令和3年9月

県北保健福祉事務所

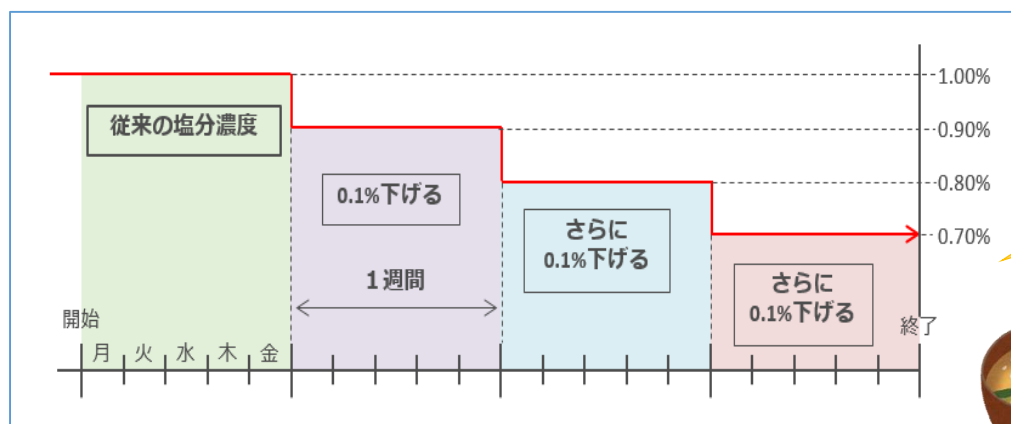
健康増進課

「無意識の減塩」環境づくり推進事業について

食べる人が味の変化に気づかないように少しずつ減塩を行い、食塩摂取量を減らす取り組みです。これまで2年にわたり福島県内の社員食堂やスーパーのお惣菜で「無意識の減塩」に関する検証を行ってきました。

どのくらいの食塩摂取量を減らすことができる？

塩分濃度1%の汁物の塩分濃度を段階的に減らすことで、実施前より塩分濃度を0.3%減らします。この状態を維持できれば、1人1日当たり約0.5gの減塩が達成できることになります。



塩分濃度は塩分濃度計を用いて計ります！



1日当たり約0.5gの減塩は効果があるの？

たったの0.5gと感じる方もいると思いますが、集団で減塩が達成された場合、比較的小さい減少であっても、脳卒中や冠動脈性心疾患の発症予防に対する効果や医療費の削減を期待できると推定されています。（事業報告書より）

また、気づかないように少しずつ減塩することで、健康に関心がない人も、いつもの食事をしていだけで減塩できる可能性があります。

事業の内容や実施方法について詳しく知りたい方は、県北保健福祉事務所までお問合せください！



問合せ：福島県県北保健福祉事務所 健康増進課 (024-534-4161)