

# 減塩アクションプロジェクト参画と 今後の取組について

アポクリート株式会社(アイランド薬局)

管理栄養士 眞壁ひとみ

# 企業概要

**社名**：アポクリート株式会社

**所在地**：東京都豊島区東池袋4丁目5番2号  
ライズアリーナビル11階

**設立**：1991年3月

**資本金**：4億355万円

**売上高**：370億円(2025年3月期)

**事業**：薬局運営180店舗(福島県内32店舗)、  
自社商品の販売、介護事業、パーソナルジム事業

**社員数**：1512名(2025年4月時点)



# 減塩推進に関する取組

---

- ・アポクリートとしての取組①、②
- ・管理栄養士としての取組③
- ・アイランド薬局としての取組④、⑤

# アポクリートとしての取組①

- ・アイランド薬局において、ポスターの掲示・チラシを配布  
⇒健康サポートの一環として予防ケアを推進



# アポクリートとしての取組②

- ・東北楽天ゴールデンイーグルス主催の公式戦において、冠協賛試合「アイランド薬局 福島を元気にプロジェクトデー」を開催



## アイランド薬局

### 福島を元気にプロジェクトデー

日時：6/5(木)・22(日)

場所：ヨーク開成山スタジアム(5日)

福島県営あづま球場(22日)

- ・薬剤師・管理栄養士による健康相談
- ・ベジミルや血管年齢計、肌年齢計、  
血圧計を設置し多くの参加者様が利用

⇒これらの結果、多くの参加者様に  
減塩推進を案内することができました。

# 管理栄養士としての取組③

・健康レシピを定期的に作成

【テーマ】減塩、疾患向け、野菜克服、販売促進等

⇒ 今年度、「ふくしま健康応援メニュー」に応募

企業名 × 福島県  
ふくしま健康応援メニュー

県内の学校給食で提供されます！

トマトとなめこのさっぱりみそ汁

◆材料 (4人前)  
 ・トマト・・・180g  
 ・なめこ・・・100g  
 ・卵・・・80g  
 ・みそ・・・25g  
 ・顆粒だし(無塩)・・・4g  
 ・小ねぎ・・・2g

◆作り方  
 ・トマトはくし切りで8等分にきり、沸騰したお湯に入れる。  
 ・トマトに火が通ったらなめこを入れ、顆粒だしと味噌で味付けをする。  
 ・最後に溶いた卵を入れ、お椀に盛り付けた後、小ねぎをのせる。

◆栄養価 (1人分)  
 ・たんぱく質 4.1g  
 ・塩分量 0.9g



トマトの酸味が塩味を抑えています。  
お好みで具たくさんにするとより食べ応えが増します。

企業名 × 福島県  
ふくしま健康応援メニュー

トマなめさっぱりハンバーグ

◆材料 (4人分)  
 ◎ハンバーグ  
 ・水練豆腐・・・240g  
 ・鶏ひき肉・・・240g  
 ・たまねぎ・・・40g  
 ・レンコン・・・40g  
 ・ひじき・・・8g  
 ・顆粒だし(無塩)・・・2g  
 ・塩こしょう・・・1g  
 ・パン粉・・・20g  
 ・卵・・・40g  
 ・油・・・適量  
 ・小ネギ・・・お好み

◎ソース  
 ・トマト・・・60g  
 ・なめこ・・・40g  
 ・大根おろし・・・60g  
 ・めんつゆ(ストレート)・・・60ml  
 ・お酢・・・20ml  
 ・レモン汁20ml

◆栄養価 (1人分)  
 ・たんぱく質 17.8g  
 ・塩分量 1.1g

◆作り方  
 ①たまねぎとレンコンをみじん切りにする。  
 豆腐はよく水気をきっておく。  
 ひき肉に塩こしょうを加えて粘り気がでるまでこねる。  
 ②豆腐、たまねぎ、レンコン、ひじき、顆粒だしを加えて混ぜる。  
 ③パン粉と卵を加えて成形し、火が通るまで油を敷いてフライパンで焼く。  
 ④なめこは湯通しする。トマトはのり目切りにする。  
 ⑤めんつゆ、お酢、レモン汁に火を加えて軽く煮る。  
 ⑥ハンバーグの上にくるぐらいたまねぎ、⑤のソース、小ネギをちらす。



のポン酢ではなく、自作することで塩分を抑えている  
酸味を活かし薄味でも塩味を感じやすい

企業名 × 福島県  
ふくしま健康応援メニュー

大根のチーズ焼き

◆材料 (4人前)  
 ・大根・・・300g  
 ・薄切りベーコン・・・50g  
 ・片栗粉・・・大さじ4  
 ・チーズ・・・45g  
 ・塩・・・ひとつまみ  
 ・油・・・小さじ1

◆作り方  
 ①大根は皮をむき、細切りにし、ベーコンは1cm角に切る。  
 ②大根を耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで5-6分加熱する。  
 (加熱後、余分に出た水分は捨てる)  
 ③加熱した大根やベーコン、その他の材料をすべて混ぜ合わせる。  
 ④フライパンに薄く油をひき、③を食べやすい大きさにし、両面こんがり焼く。  
 ◆栄養価 (1人分)  
 ・たんぱく質 4.5g  
 ・塩分量 0.6g



ベーコンやチーズなど塩味のある食品を使用する代わりに調味料は少なめに。  
両面をこんがり焼き目を付けることで風味をアップ、薄味でもおいしく召し上がれます。

選出

健康はバランスのよい食事から  
 県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。  
 そこで福島県では、ふくしま「食の基本」として「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。  
 \*平成28年度福島県食育行動指針(抜粋)

アポクリート株式会社は、福島県食育応援企業です。

選出

健康はバランスのよい食事から  
 県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。  
 そこで福島県では、ふくしま「食の基本」として「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。  
 \*平成28年度福島県食育行動指針(抜粋)

アポクリート株式会社は、福島県食育応援企業です。

健康はバランスのよい食事から  
 県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。  
 そこで福島県では、ふくしま「食の基本」として「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。  
 \*平成28年度福島県食育行動指針(抜粋)

アポクリート株式会社は、福島県食育応援企業です。



# アイランド薬局としての取組⑤

- ・各店舗で健康フェアを定期的に行開催  
【テーマ】減塩、食育、フレイル、がん検診、認知症予防、健康づくり等



測定器を利用している様子



健康商品の紹介や栄養相談

# 今後行いたい取組

---

- ・作成した健康レシピを、より多くの患者様に提供する
- ・健康フェアを活用し、減塩推進に関する活動をより積極的に行う  
⇒減塩についての健康フェアを年に2回開催予定
- ・イベントへの積極的な参加や他企業様とのコラボレーション・セミナー等を実施する