

2025年度(公社)福島県栄養士会

# 「学ぶ・体験する減塩ワーク」の取り組み

---

(公社)福島県栄養士会

# 本日の話題

---

1. (公社)福島県栄養士会のご紹介
2. 「親子で学ぶ・体験する減塩ワークショップ」「学ぶ・体験する減塩ワーク」の実施経過
3. 「学ぶ・体験する減塩ワーク」の実施報告
4. 今後の活動予定

# 1, (公社)福島県栄養士会とは

## ◆ 沿革

1. 1947(S22)年: 日本栄養士会福島県支部として発足
2. 1983(S58)年: 福島県栄養士会に改称
3. 1993(H5)年3月22日: 社団法人福島県栄養士会
4. 2013(H25)年4月1日: 公益社団法人福島県栄養士会

## ◆ 会員 管理栄養士・栄養士による職能団体、会員数 約700名 ※ほぼ有職者

## ◆ 目的及び事業

【目的】食と栄養の専門的な支援を通して県民の健康増進と福祉の向上に寄与する

【公益事業】管理栄養士・栄養士の育成、県民の健康増進及び疾病予防のための食・栄養の専門的支援、食環境整備及び無料職業紹介所に関する事業を実施

## 2. 「親子で学ぶ・体験する減塩ワークショップ」 「学ぶ・体験する減塩ワーク」の実施経過

### 1. 令和7年度ふくしまおいしく減塩緊急対策事業

「管理栄養士・栄養士による栄養・食生活支援事業」受諾し、「親子で学ぶ・体験する減塩ワークショップ」「学ぶ・体験する減塩ワーク」に取り組むこととなった

### 2. 要望内容

- (1) 厚労省「子ども向け減塩ワークショップ」をもとに、福島県版ワークショップ資料作成
- (2) 味噌や醤油など発酵食品のうま味をいかした「おいしく減塩」メニューレシピ作成
- (3) ワークショップ及び調理実習における講師

### 3. 実施結果

- ①「親子で学ぶ・体験する減塩ワークショップ」(ワークショップ＋減塩調理実習): 小学生親子4件
- ②「学ぶ・体験する減塩ワーク」(ワークショップ＋減塩調理実習): 高校生1件

ワークショップの共同作業や意見交換を通して学びを深め調理実習で学んだことを確認する

### 3. 「学ぶ・体験する減塩ワーク」の実施報告

---

【日時・場所】2026年1月22日(木)13:50～16:40・県立ふたば未来学園高校

#### 【時間・内容】

- (1)趣旨説明 13:50～14:00
- (2)「将来につながる食事の基本を学ぼう!!」講話&ワーク 14:00～15:00  
「食塩のとりすぎ問題」と「食生活の自立を考える」の講和とワーク
- (3)「おいしく減塩」メニュー調理実習、試食(片付け) 15:10～16:40  
「おいしく減塩」メニューの調理、高校生の1日分の食事内容説明

#### 【参加者】

県立ふたば未来学園高校3年生10名

# 「将来につながる食事の基本を学ぼう!!」講話 & ワーク

## 話し合いや共同作業を通して、学びを深める



### 1 食塩は生活の中で大切な役わりを果たしている

しょっぱいだけじゃない! 食塩の果たす役割

#### 食品に対する役わり

おいしさ

保ぞん

つなぎ

#### 体に対する役わり

消化を助ける

血液の量を保つ

### 2 食塩は、長い間とりすぎると生活習慣病のリスクになる

体に欠かせない食塩ですが、必要な食塩の量はごくわずか。余分な食塩は尿や汗になって、体の外にはい出される。食塩のとりすぎが長期にわたると体に負担がかかり、生活習慣病のリスクが高まる。



生活習慣病のリスク

### 栄養成分表示を見てみよう

食塩の量 (g) を確にんしたいときは、栄養成分表示を見ましょう。食品のどこに書いてあるか、分かりますか?



栄養成分表示  
(〇〇〇〇当たり)

熱量 Okcal  
たんぱく質 Og  
脂質 Og  
炭水化物 Og  
食塩相当量 Og

表示は、100g当たりの量なのか1箱分なのか、食品単位を確にんすることをわすれないようにしましょう!

### ワーク1 栄養成分表示を読み取ってみよう

いろいろな食品の栄養成分表示を比べて、  
気づいたことを話し合ってみよう!

| 商品名    | 栄養成分表示 | 単位 | 食塩相当量 (g) |
|--------|--------|----|-----------|
|        |        | 1個 |           |
|        |        |    |           |
|        |        |    |           |
|        |        |    |           |
|        |        |    |           |
| 気づいたこと |        |    |           |

### 食塩の量が多い料理はどんな特徴があるの?

※食塩の量をだまかに分類してみると、料理の特徴が見えてくるよ!  
※1食あたりの目標量を超えないように、食べる時の工夫を考えよう!

| 一人分の食塩の量 | 料理名                                                      | 料理や食べ方の特徴 | 食べる時の工夫 |
|----------|----------------------------------------------------------|-----------|---------|
| とても多い    | 汁麺<br>・ラーメン<br>・てんぷらうどん                                  |           |         |
| 中くらい     | 複合料理<br>・寿司<br>・カレーライス<br>・カツ丼<br>・サンドイッチ                |           |         |
| 少なめ      | 主菜料理<br>・肉魚卵大豆製品のおかず<br>副菜料理<br>・野菜・海藻・きのこ・羊のおかず<br>や汁もの |           |         |



### 「食生活」の自立を考えよう!

健康な生活 : できることから始めよう!

1. 自分の生活を振り返ってみよう  
(該当する項目の口に✓)

睡眠時間をしっかりとっている  
BMIが目標範囲(18.5~24.9)にある  
1日3食、ちゃんと食べている  
食事は主食・主菜・副菜がある

2. ✓がつかなかった項目について、  
どのようにしたら自己管理できるか考えよう



# 「おいしく減塩」メニュー調理実習

- 美味しく減塩する工夫を知る
- 減塩メニュー1食分を食べて、減塩と食事の量を確認する
- 高校生が1日にどのくらいの量を食べたらよいのか知る

※発酵食品のうま味をいかした  
美味しく減塩メニュー

| 朝 食                                                                                 |  | 昼 食                                                                                  |  | 夕 食                                                                                  |  | 間 食                                                                                  |  |         |  |         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--|---------|--|
| 食パン<br>蒸し野菜と落とし卵<br>牛乳<br>みかん                                                       |  | ご飯<br>海苔吸い<br>アジのポテト包み焼き<br>(ベビーリーフ・レモン)<br>切干し大根のかみかみ<br>サラダ                        |  | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>(せんキャベツ)<br>ほうれん草ときのこの<br>お浸し<br>かぼちゃの甘煮<br>お茶                      |  | ヨーグルト<br>バナナ                                                                         |  |         |  |         |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |         |  |         |  |
| 栄養素等                                                                                |  | 1 日合計                                                                                |  | 朝食                                                                                   |  | 昼食                                                                                   |  | 夕食      |  | 間食      |  |
| エネルギー                                                                               |  | 2422kcal                                                                             |  | 821kcal                                                                              |  | 757kcal                                                                              |  | 686kcal |  | 158kcal |  |
| たんぱく質                                                                               |  | 94.7g                                                                                |  | 35.1g                                                                                |  | 28.0g                                                                                |  | 26.2g   |  | 5.4g    |  |
| 食塩相当量                                                                               |  | 7.0g                                                                                 |  | 3.5 g                                                                                |  | 2.0g                                                                                 |  | 1.3g    |  | 0.2g    |  |
| 野菜・きのこ                                                                              |  | 353g                                                                                 |  | 120g                                                                                 |  | 84g                                                                                  |  | 149g    |  | 0g      |  |

# 事後アンケート集計結果

Q3 若い世代から食塩のとりすぎに気を付けた方がよい、ということを知っていましたか？

良く知っていた 50%    少し知っていた 50%

Q4 今回の講義に参加して、食塩のとりすぎに気をつけようと思いましたか？

できるだけ気を付けようと思った 90%    気をつけるのは難しいと思った 10%

Q5 食塩をとる量を適切にする工夫について理解できましたか？

よく理解できた 90%    少し理解できた 10%

Q6 今回の講義に参加して、食生活に気を付けようと思いましたか？

できるだけ気を付けようと思った 90%    気をつけるのは難しいと思った 10%

Q7 栄養バランスを適切にする工夫について理解できましたか？

よく理解できた 90%    少し理解できた 10%



Q8 本日のワークや調理実習についての感想や、学んだことを教えてください(一部抜粋)

- 自分で調べたりしないこと、これからの生活に役立つことを学べた。中々体験できないことを授業していただき、とても良い経験になった。
- 減塩することが大事なことだと思った。
- ラーメンなどの汁ものが料理の中でも食塩を多く含んでいることが分かった。塩分をとりすぎないようにするための食べる時の工夫を知ることができた。
- 塩分はとりすぎると体に悪い＝高血圧になってしまう
- カップヌードルやラーメンは汁を残そうと思った
- ふだん、濃い味付けのものが好きなのでこれから気をつけようと思った。
- 減塩を意識した味つけでも全然味が薄く感じなくおいしかった
- 実際に作ってみて、思ったより簡単に作れることを知った。美味しく作ることができた

(まとめ)減塩のために自分ができる工夫をまとめてみよう(一部抜粋)

- ・ 減塩することを心がける
- ・ ソースやしょうゆ、ドレッシングなどをかけるのではなくつけると意識する。つけすぎない
- ・ めん類の汁など飲みほさない
- ・ 塩分がひかえめのメニューを考える。実際に作ってみる
- ・ 栄養成分を確認する。減塩商品を選ぶ。

## 4. 今後の活動予定(2026ふくしま栄養ケア・ステーション)

---

### ◆ 新規プログラム

#### 「食育推進のための減塩ワークショップ」

食育を推進している方々が、食塩や減塩に関する基本的事項について学びを深めるプログラムを作りました！ワークショップで楽しく体験しましょう！

【対象】食育応援企業及び食生活改善推進員会等の食育を推進している団体の構成員等1回20人程度

【その他】「管理栄養士・栄養士による栄養・食生活支援業務」のメニューとして要望を受け付け実施

### ◆ 継続プログラム

「親子で学ぶ・体験する減塩ワークショップ」等