

# 減塩のススメ

～クックチルでも減塩でもおいしい食事の提供～

ぬくもりの里 栄養課

## <はじめに>

### ▶ 日本人（成人）の1日の食塩摂取目標

男性：7.5 g未満

女性：6.5 g未満

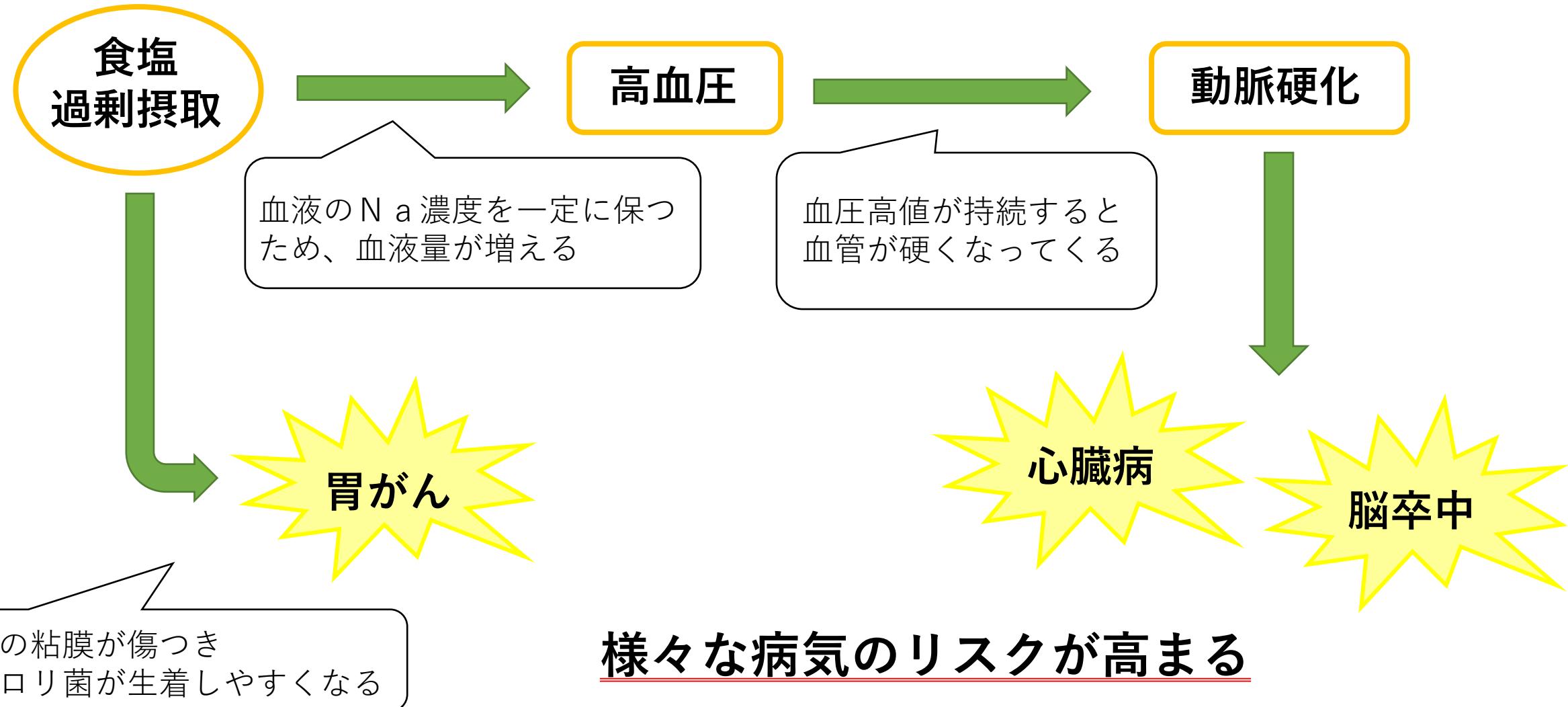
### ▶ 静岡県民の1日の食塩摂取量

男性：10.6 g

女性：9.2 g

特に県東部は  
濃い味を好む傾向がある

# 塩分を摂りすぎるとどうなるのか



# ＜現状と問題点＞

## クックチル方式

セントラルキッチンで調理した料理を、急速冷却したチルド状態で保存し、喫食前に再加熱し、盛り付け、提供を行う方式



## セントラルキッチンとは

調理工程を集中化し、大量の調理を効率的に行うための施設  
食材の仕入れから仕込み、調理、急速冷却、仕分けを行う



■ (g)

## 目標塩分量

8

7.5

7

6.5

6

5.5

5

7.5

6.5

7.2

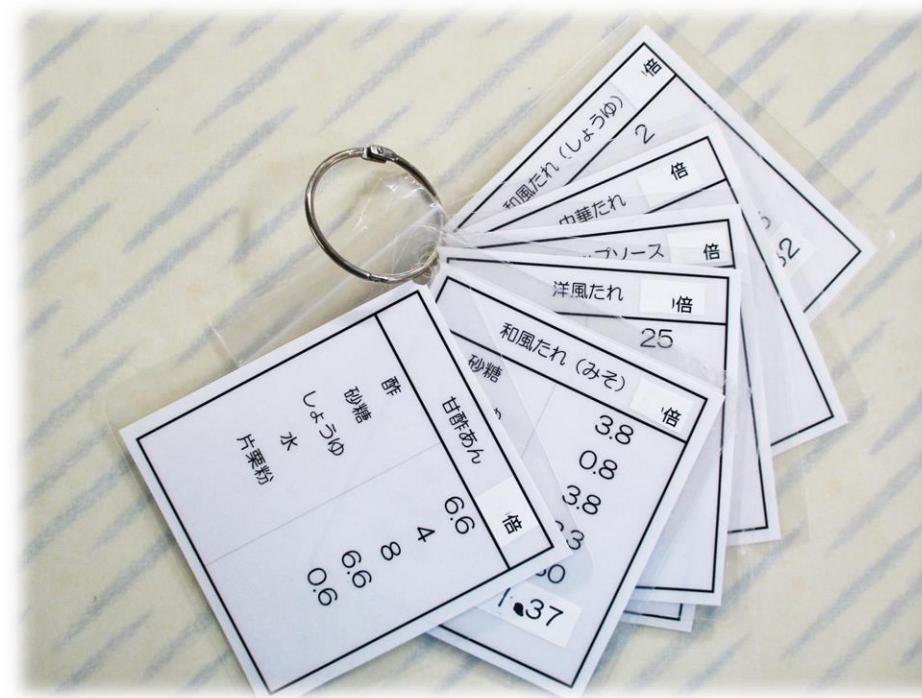
男性

女性

現在の食事

- ・薄味と感じる方が多い
- ・味を調整しているため目標量よりも多い塩分量になってしまう

# <取り組み1> ソフト食(主菜)のタレのレシピ化



味が均一化され  
足される塩分量も一定になった

## <取り組み2> クックチル食の問題点の改善

調味料の同一パック



調味料の別パック

### <メリット>

- ・調味料を和える手間がかからない

### <デメリット>

- ・調理後に野菜から水分がでることで味が薄まってしまう

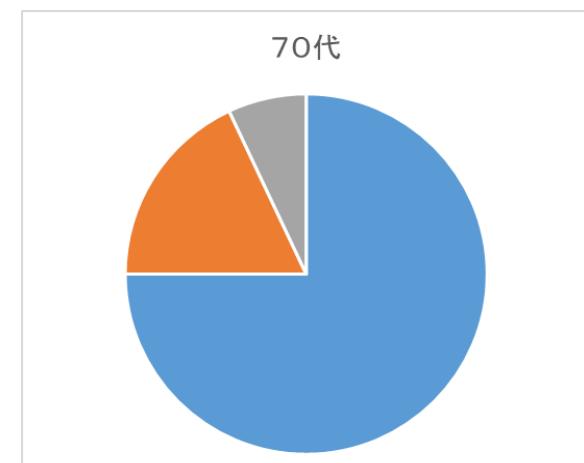
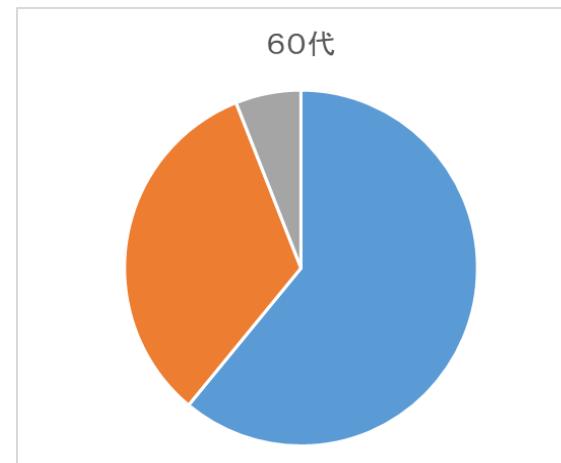
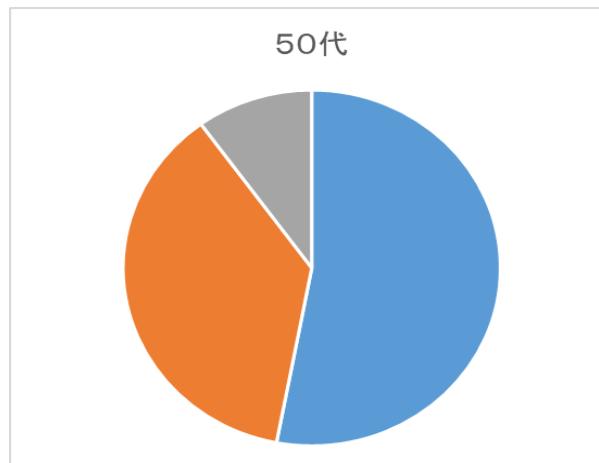
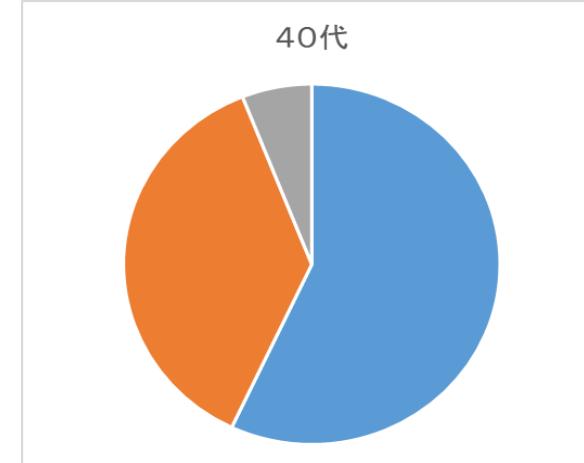
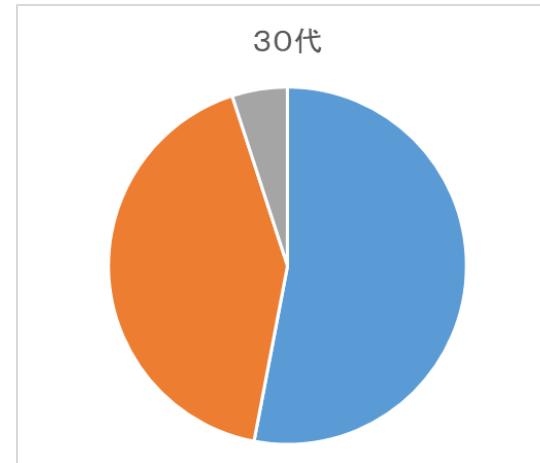
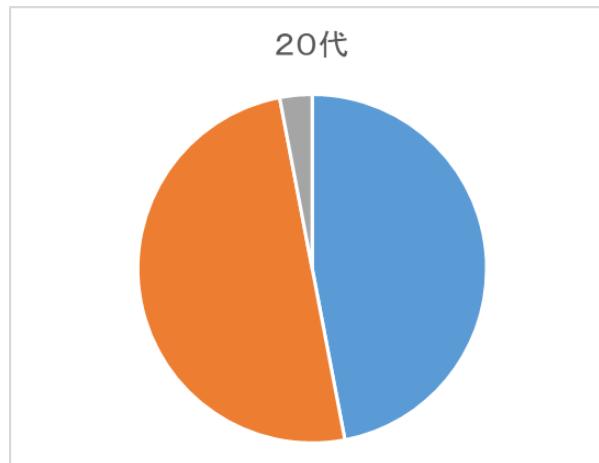
### <メリット>

- ・盛り付け直前に野菜の水分を絞り調味できるため、味が薄まらず提供できる

### <デメリット>

- ・調味の手間と時間がかかる

## <取り組み3> 嗜好調査(アンケート)の実施



- 少なめ
- 普通
- 多め

## <取り組み4> ソフト食の調理方法改善



- ・自施設のソフト食とは形態が異なる
- ・冷めると固まる
- ・味が浸透しにくい



変更後



- ・やわらかく、まとまりがあり食べやすい
- ・少ない調味料で味が整う

# <取り組み5> 栄養だよりの作成、配布

配布日時：令和5年6月、10月 計2回

目的：職員に対しての減塩への意識づけ

配布部署：入居、デイ、事務、栄養

併設障がい者施設

内容：6月...食塩の摂りすぎによって起こるリスク

減塩のコツ

10月...みそ汁の試飲による嗜好調査の結果

減塩レシピ

令和5年6月  
栄養課

栄養だより ~減塩について~

今年も健診診断の時期が近づいてきました。昨年のめくもりの職員健診診断においては血圧の再測定者が多いと思われました。また、日本人（成人）の1日の食塩摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、静岡県の現状は、男性10.6g、女性9.2gと高くなっています。まずは減塩について知り、血圧の上昇を防ぎ、健康が保たれるよう心がけていきましょう。

**塩分を摂りすぎるとどうなるの？**

1、高血圧の原因になる  
日本人の高血圧の最大の原因と考えられているのが、塩分の摂りすぎです。塩分を摂りすぎで血液中のナトリウム濃度を上げようとします。そのため、体内の水分が増えて血液の量が増加し、血管にかかる圧力が高くなってしまうのです。

2、心臓や脳、腎臓の病気の原因になる  
塩分の摂りすぎにより血液量が増加すると、心臓が1回の拍動で送り出す血液量が増えるため、心臓にとつて大きな負担になります。また、高血圧は動脈硬化を進行させることから、脳卒中や心筋梗塞などの病気のリスクを高めてしまいます。さらに、腎臓は血液をろ過し、余分な水分や塩分を尿を通して体の外に排し出す働きをしていますが、高血圧状態が続くと過機能がダメージを受け、うまく機能しなくなり、慢性腎臓病を引き起こすこともあります。

**減塩のコツ**

①旬の食材を使用し、素材の持ち味を生かす  
旬の野菜や新鮮な野菜の持ち味を生かすことで、味付けが薄くても美味しく感じられます

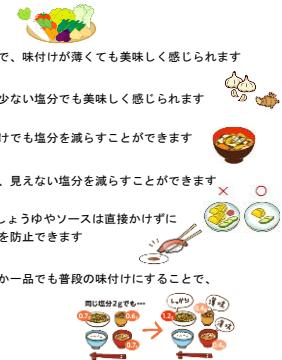
②香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する  
にんにくや生姜、酢などを利用することで、少ない塩分でも美味しく感じられます

③汁物は具を多くする  
具を多くし、汁の量を減らすことで同じ味付けでも塩分を減らすことができます

④漬物、練り製品、加工食品は控える  
塩分含有量の多い食材の摂取を控えることで、見えない塩分を減らすことができます

⑤おやみに調味料を使わない  
味付けを控めてから使いましょう、また、しょうゆやソースは直接かけずに、小皿などにとって「つける」ことでかけ過ぎを防止できます

⑥味にメリハリをつける  
すべての料理を済味にするのではなく、どれか一品でも普段の味付けにすることで、満足感を減らすことなく減塩に取り組めます



# ＜取り組み6＞ みそ汁の嗜好調査(試飲)の実施



みそ汁の嗜好調査

部署 \_\_\_\_\_ 性別 男性 · 女性

年代 10代 · 20代 · 30代 · 40代 · 50代 · 60代 · 70代

一番おいしいと思ったみそ汁をひとつ選んで○を付けてください

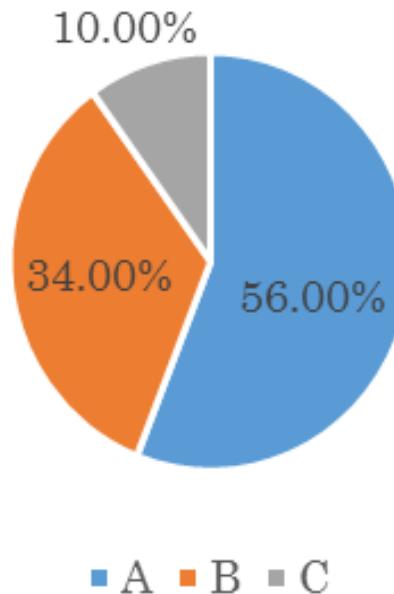
A · B · C

ご協力ありがとうございました 栄養課

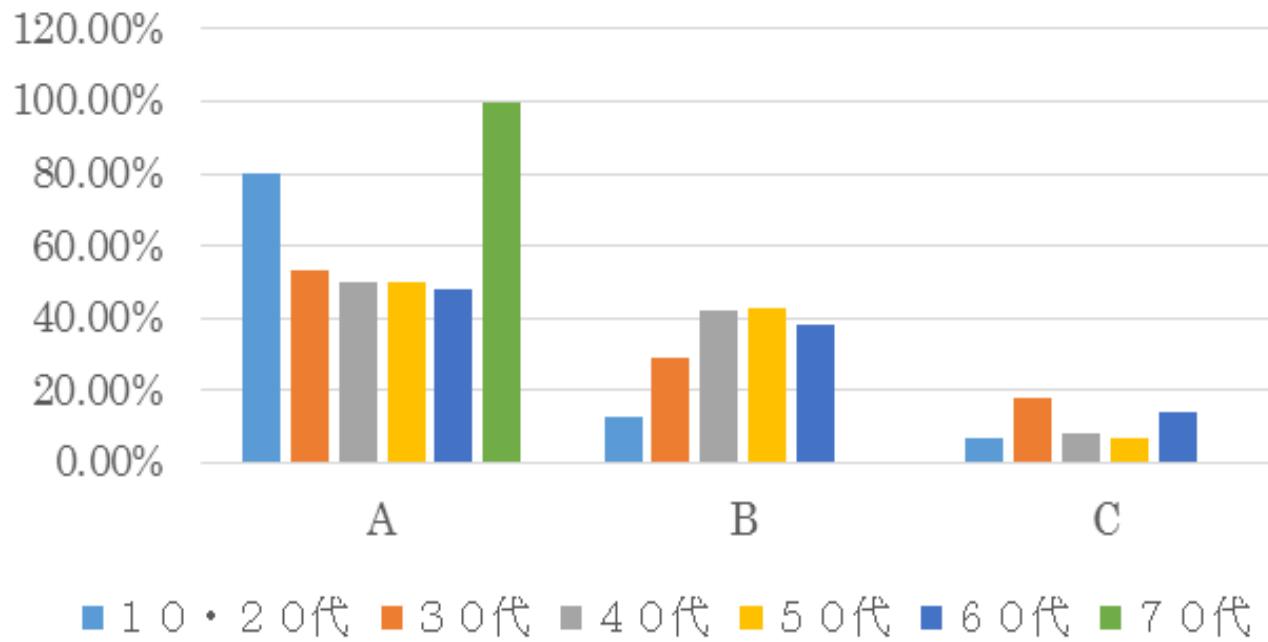
	出汁 150m   あたりのみその量	塩分濃度
A	10 g	1. 1% (濃い)
B	8 g	0. 9% (中間)
C	6 g	0. 7% (薄め)

# 嗜好調査（試飲）の結果

嗜好調査結果 全体



嗜好調査結果 年代別



## <取り組み7> 調理方法の改善

### 〔煮物〕

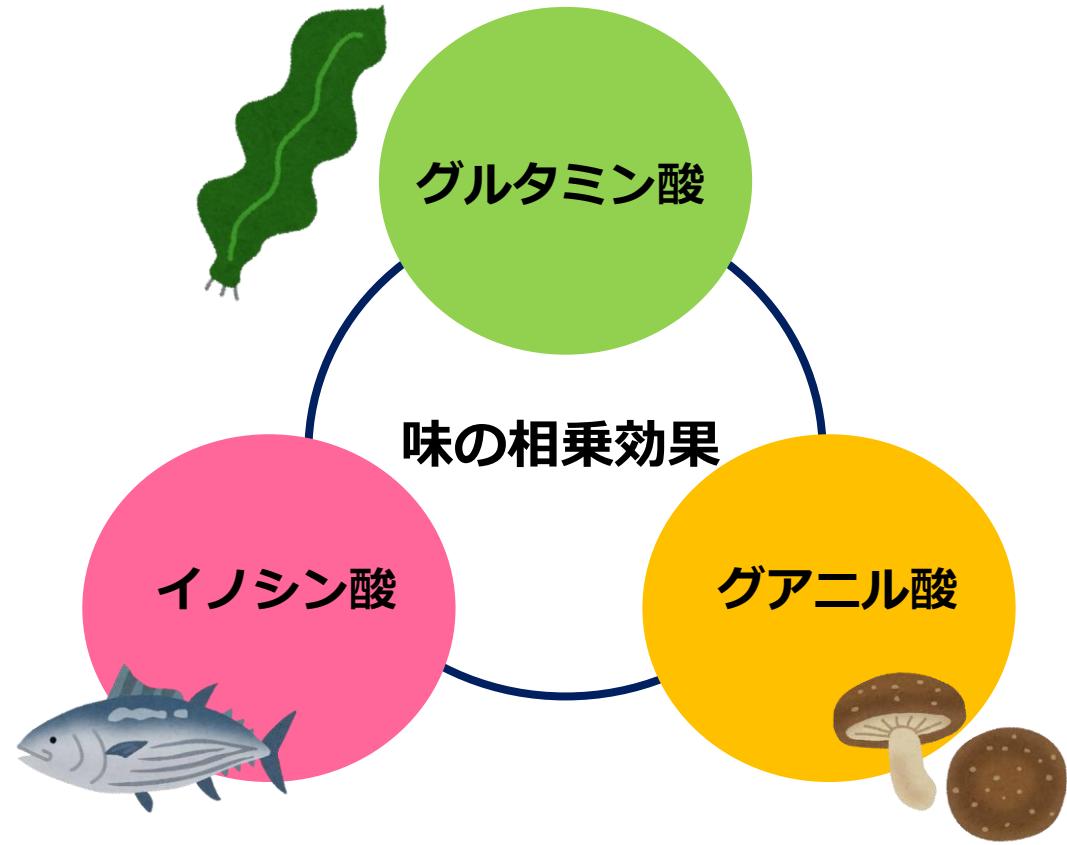
- ・煮詰めることで味が濃くなった
- ・追加する調味料の量が減った
- ・野菜や豆がやわらかくなった



# 〔みそ汁〕



汁の具を出汁で煮る



## ＜取り組み8＞ 再加熱食器の使用



## ＜取り組み9＞ 食事についてのアンケート実施

- ▶ 職員 「基本的に味が薄い」 「味にばらつきがある」  
満足している方は… 3割未満
- ▶ デイサービス利用者  
「もう少し味が濃い方が良い」 「温度はちょうど良い」  
「以前の食事と比べておいしくなった」  
満足している方は… 6割以上

## ＜取り組み10＞ 自前調理の実施

**減塩を意識した食事の提供を行い、味付けは「ちょうどよい」「減塩でもおいしい」との声が聞かれた**

○塩分量は1食あたり **2.2g** を目安に作成

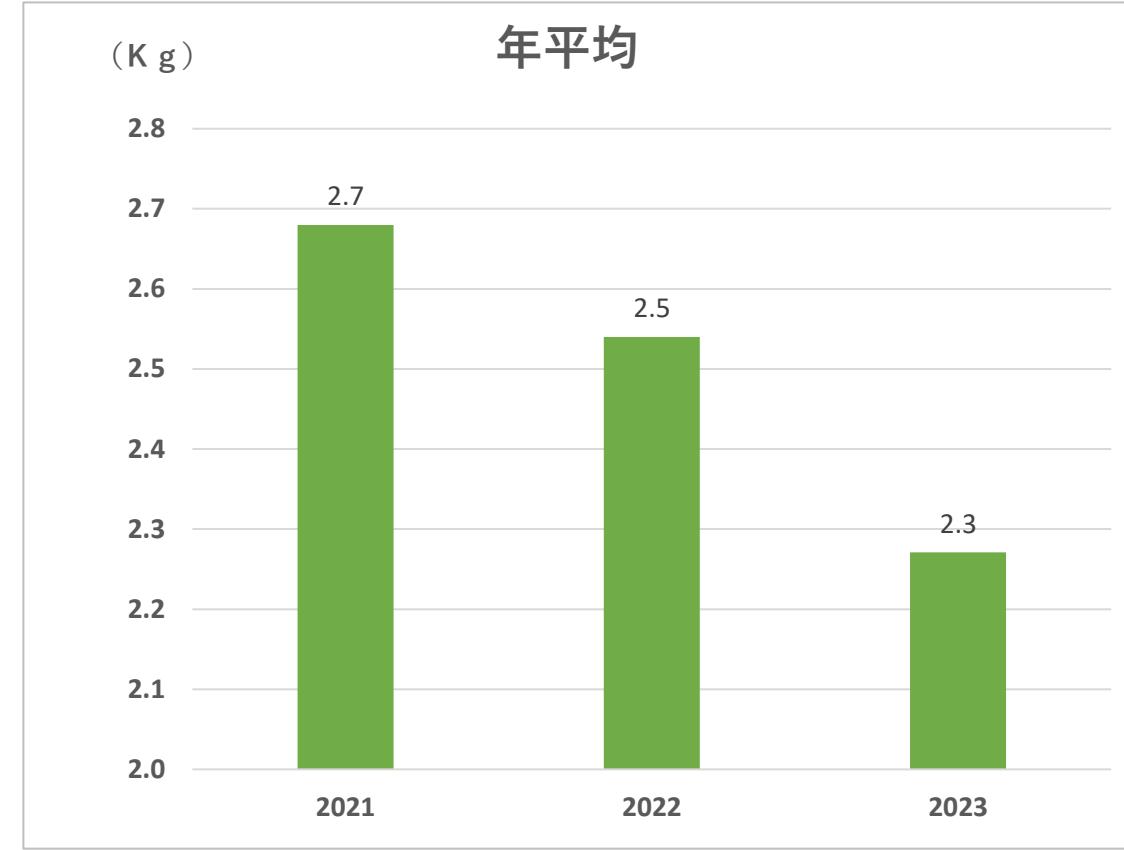
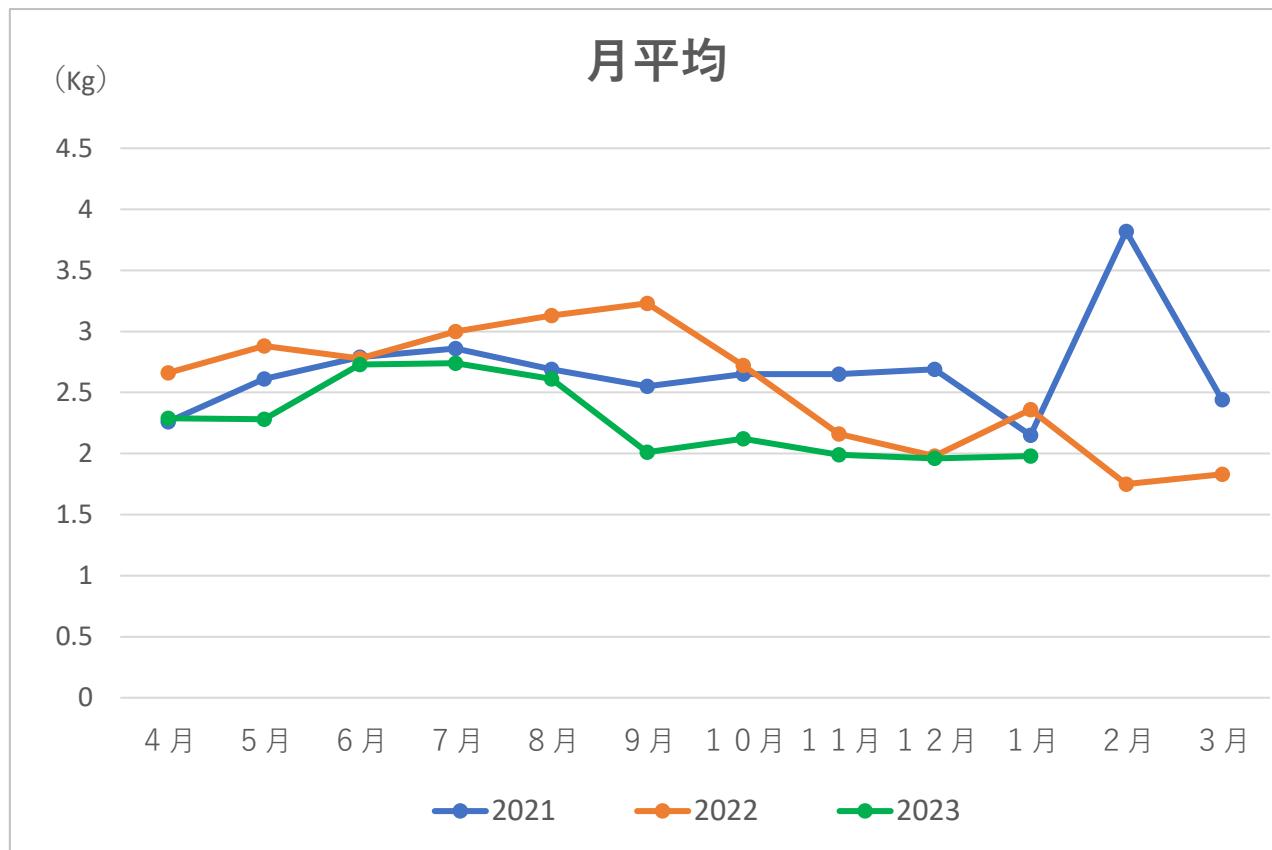
○献立のポイント

- ・みそ汁は出汁とすりごまの風味を活用し、みその量を減らした
- ・塩分を体外へ排出する効果のある食物繊維、カリウムを多く含む食材を使用（きのこ、生果物）
- ・ポテトサラダは酢の酸味を活用し、塩、マヨネーズの量を減らした

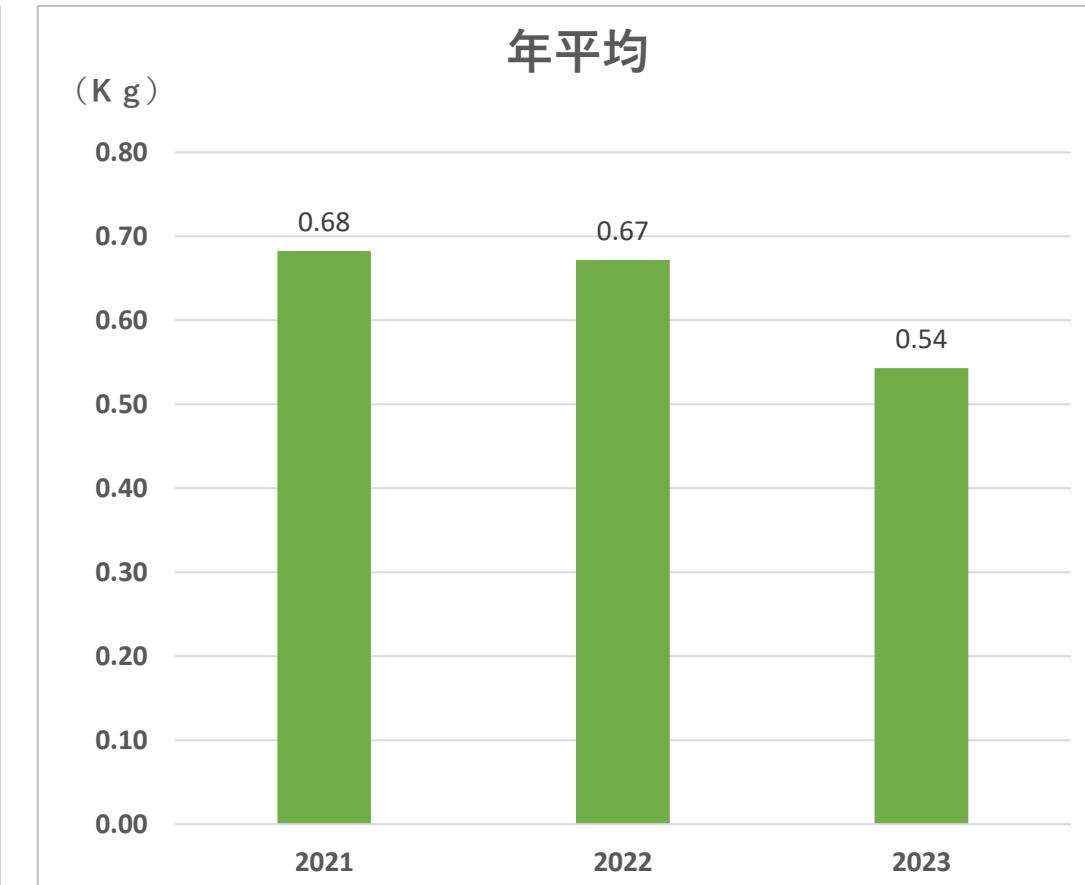
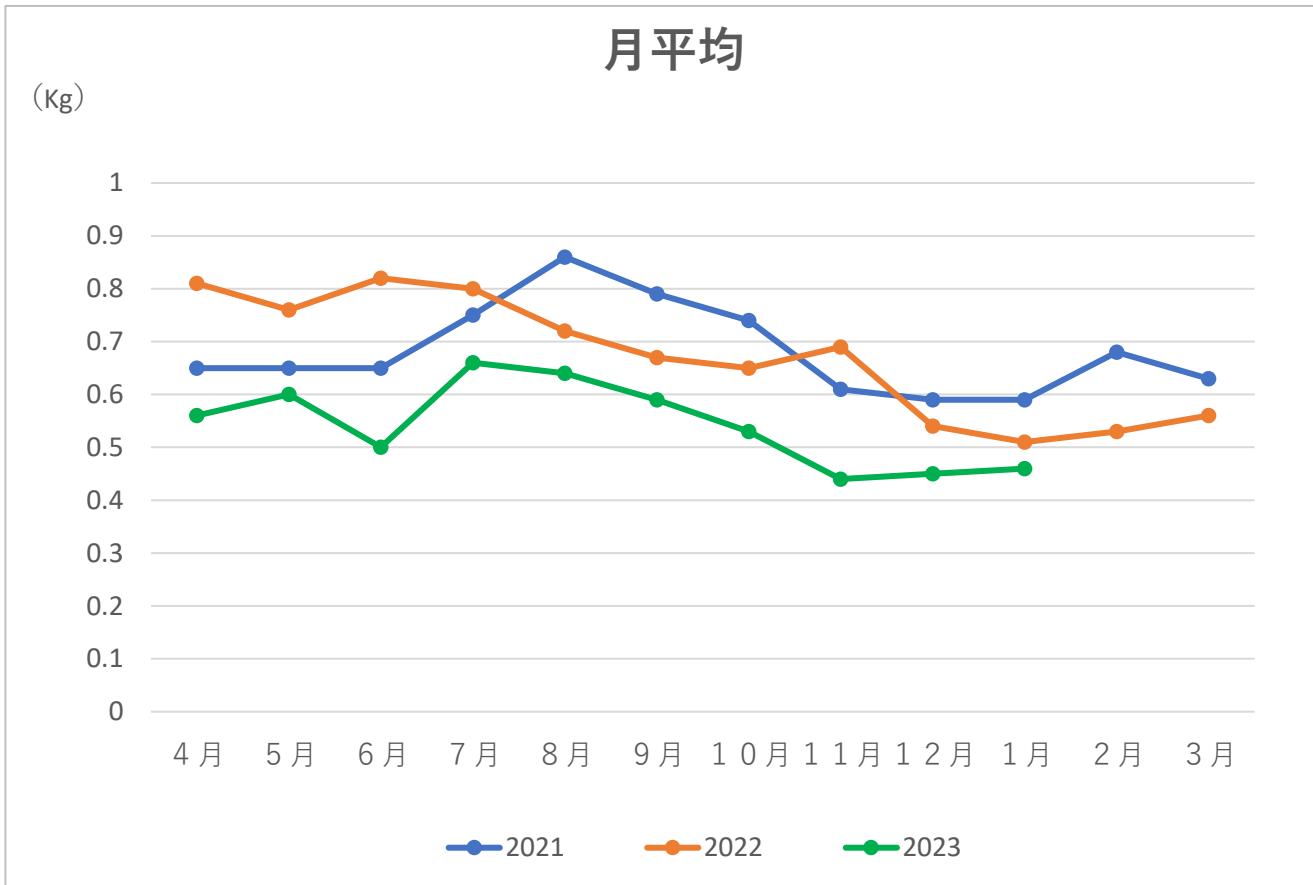


# <活動の成果と評価>

## 入居・ショート 残食量

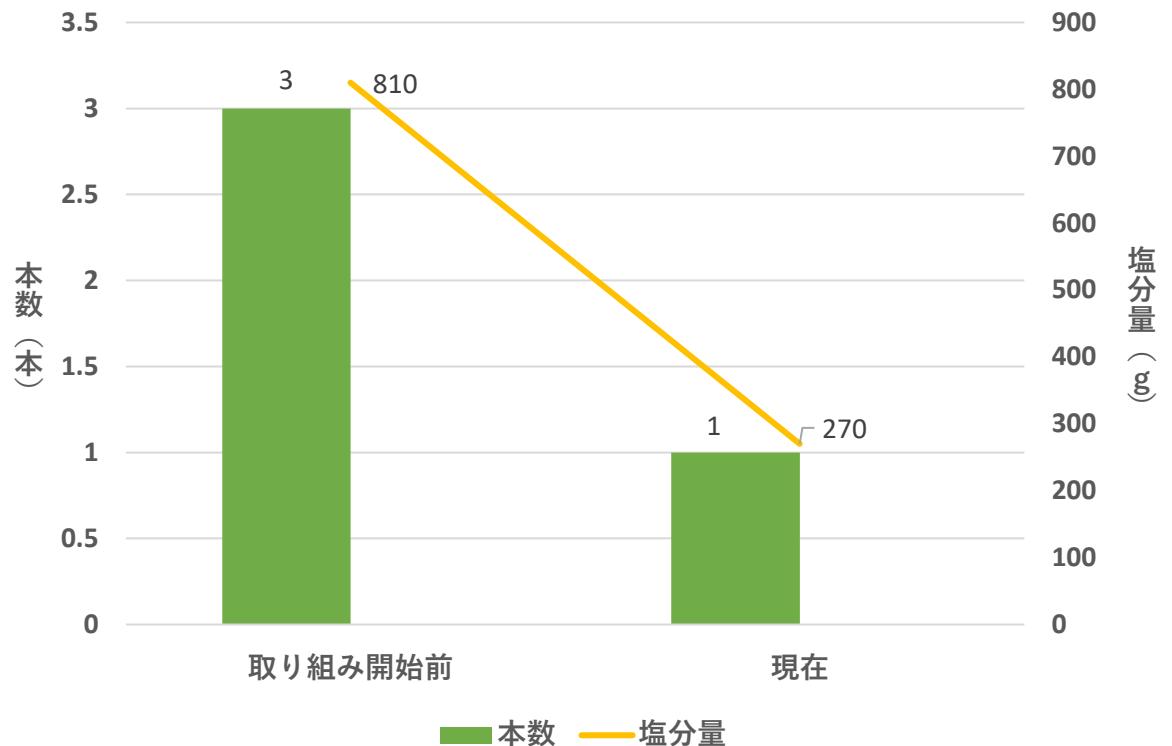


# デイサービス残食量

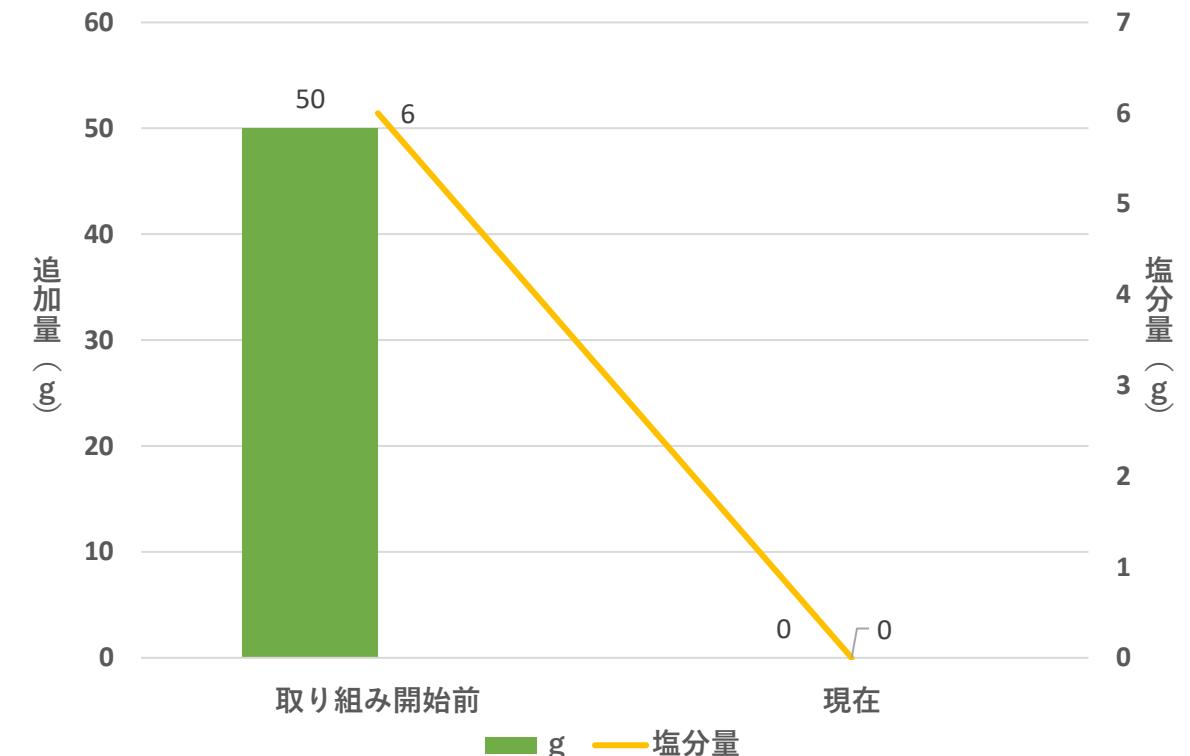


# 調味料使用量

## 1か月あたりのしょうゆ購入量



## 1料理あたりのみそ追加量



## ＜活動の成果と評価＞

### ▶ 残食量の減少

→ 栄養状態の維持・向上が図れる

### ▶ 調味料の使用量の減少

→ 健康増進につながる。食材料費の削減

### ▶ 食事の満足度

→ 職員食の購入者の増加

「美味しかった」との感想が多くなった

### ▶ 減塩のはたらきかけ

→ 継続が必要



今後も  
**健康増進のための  
食事提供  
を続けていく**

## ＜今後の課題＞

- ・職員へ健康増進の働きかけの継続
- ・健康状態の変化の把握
- ・調理技術の向上、知識の習得

ご清聴ありがとうございました

ぬくもりの里 栄養課