

# 2024年度村上支部 活動報告



催しもの 食育フェア（主催：村上市）

日時 2024年10月26日（土）

10：00～13：00

会場 村上市生涯学習センター

栄養士会員従事者 北林、宮村、本間

市職員栄養士 平山、大倉、中嶋、近、青柳

保健所栄養士 関、渡邊

実習生 新潟医療福祉大学健康栄養学科4名



















# 今回、クリアファイルにして配布した 食塩摂取目標量の資料



## ご存じですか？ 一日の食塩摂取目標量

作成：新潟県栄養士会村上支部

### 一日の食塩摂取目標量



	男性	女性
1～2歳	3.0 g未満	3.0 g未満
3～5歳	3.5 g未満	3.5 g未満
6～7歳	4.5 g未満	4.5 g未満
8～9歳	5.0 g未満	5.0 g未満
10～11歳	6.0 g未満	6.0 g未満
12～14歳	7.0 g未満	6.5 g未満
15歳以上	7.5 g未満	6.5 g未満

日本人の食事摂取基準2020年版より

**\* 医師の指示がある方は医師の指示を優先しましょう**



### 小さじ1杯あたりの食塩含有量

	(g)
食塩	6.0
こいくちしょうゆ	1.0
トンカツソース	0.3
トマトケチャップ	0.2
穀物酢	0.0
マヨネーズ	0.1
和風ドレッシング (ノンオイル)	0.4
淡色辛みそ	0.7
顆粒粉末和風だし	1.3



### 加工食品の食塩含有量

	(g)
食パン (6枚切り1枚)	0.7
ハム1枚 (15g)	0.3
ウインナー1本 (25g)	0.5
6Pチーズ1個 (20g)	0.6
ちくわ1本 (30g)	0.6
塩鮭甘口1切れ (80g)	1.4
マアジ開き干し1枚 (130g)	1.4
カップラーメン	6.2
インスタント味噌汁 (1杯)	2.0

### めしの供の食塩含有量

梅干し (15g) 2.7g	ぬか漬け (30g) 1.6g	たくあん (20g) 0.7g	のざわな (30g) 0.7g	すじこ (10g) 0.5g
-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------



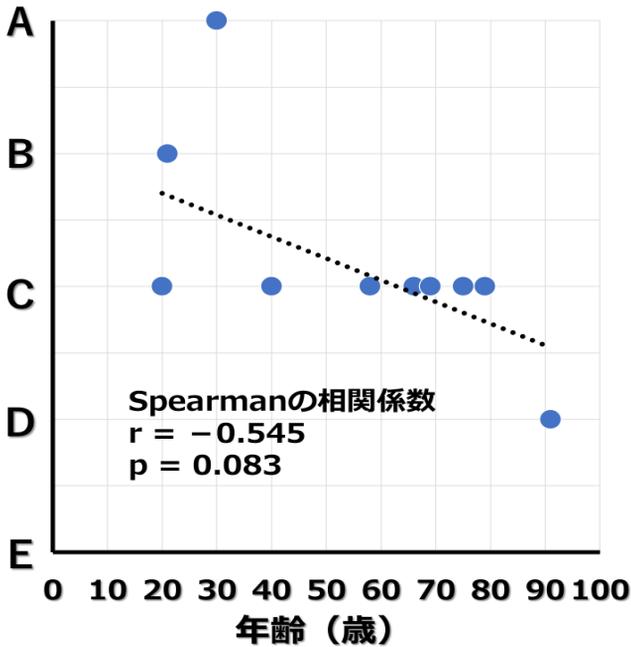
# Bone Wave 骨ウェーブ

骨のセルフチェックに  
早い・簡単・コンパクト

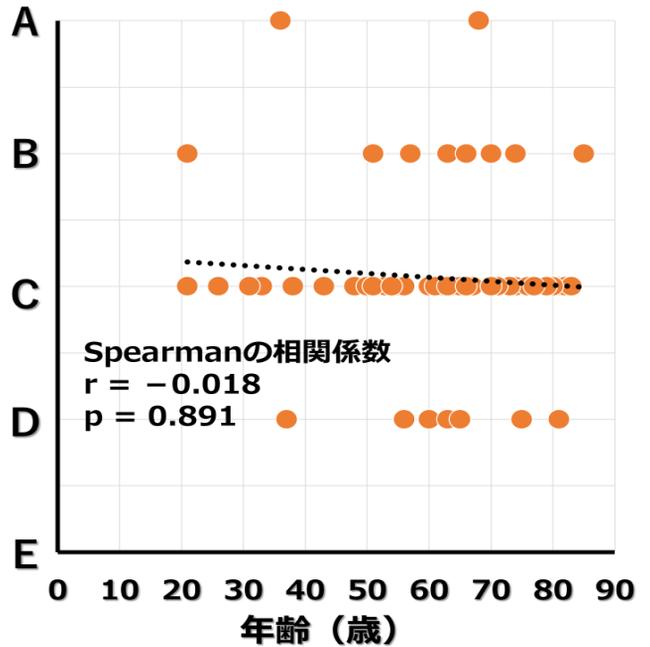
<http://www.live-aid.co.jp/products/bonewave/>

翌日開催された村上地域在宅医療普及上映会での測定者も含めた解析結果（対象18歳以上）  
骨波形指標：A（高）～E（低）  
（高いほうが良いとみなします）

## 男性（11名）



## 女性（61名）



今回もたくさんの方にブースに立ち寄っていただきありがとうございました。新潟県栄養士会村上支部では、村上市が制定した「健康むらかみ21・村上市食育推進計画（第3次）」に掲げられている循環器疾患の死亡率低下と高血圧患者の減少を達成するため、食塩の適正な摂取量の普及活動を実施しています。また、今回は骨粗しょう症の啓発にも取り組み、市民の骨健康度を明らかにしました。実は、食塩を過剰摂取している方は骨粗しょう症を発症しているリスクが高いという研究結果があります。食塩と骨、一見関係なさそうですが、深い関係がありますので、骨のためにも食塩摂取量は目標量の範囲を目指しましょう！