

減塩ルネサンスの推進 報告

1日時 平成 27 年 10 月 18 日(日) 9:00~13:00

2会場 佐渡総合病院(病院祭の栄養士会展示ブースにて)

3テーマ 「おいしく食べよう 減塩食」

4内容 減塩ルネサンスの推進



a) 減塩バランス弁当「体によか弁」の販売 120 個

今年も栄養士が考案したメニューを業者に委託して調理してもらい、販売しました。今回のメニューのポイントは佐渡で水揚げされた、新鮮な「わらさ」を使用し、カレー粉で風味づけしたことです。わらさは佐渡ではなじみのある魚で、ぶりの成長 4 段階でぶりになる 1 歩手前で、この時期最も脂がのっています。新鮮なうえにカレー粉で風味をつけることで生臭さを消し、少ない塩分でも、冷めてもおいしい 1 品に仕上げました。

メニュー
ゆかりごはん
わらさのカレー揚げ
にんじんしりしり
のり梅和え
大学かぼちゃ

エネルギー 661 kcal
塩分 1.9g



↑ お弁当の中身

お弁当にかけたカバー →
裏にはレシピを載せました。



減塩弁当の販売は、徐々に祭りに定着しつつあるのか、会員の宣伝によるおかげか、この弁当を目当てに病院祭に来たという方もいました。売り出し開始わずか 1 時間で完売し、完売後も弁当を購入したいとおっしゃる方がいらっしゃるほどの盛況ぶりで、今後もぜひ続けてほしいと思います。

b) 減塩の必要性と塩分の目標量、普段食べているものに含まれている塩分量の展示

今年の展示資料は主に3つのポイントを設定しました。

- ① 塩分をとりすぎるとどのような状態になるか知ってもらうこと。
- ② 食事摂取基準で定められている塩分の目標量と新潟県民の平均塩分摂取量、普段よく食べるものを見て比較して、どれだけ塩分をとりすぎているかを知ってもらうこと。
- ③ ちょっとした工夫で減塩できるポイントを知ってもらうこと。

① ②は大きな資料を用意して通りかかった人に簡単に説明し、③はリーフレットにして、家庭に持ち帰って見てもらえるようにしました。

資料をご覧になった方々の多くが、自分の目標量とカップ麺や味噌汁に含まれる塩分量を比較して、「多いとはわかっていただけ、こんなに?!」のようにとっても驚いていました。若い方の中には、カップ麺を1日2個くらい汁まで飲むという方もいて、改めて早い段階での減塩教育の必要性を感じました。今回の病院祭をきっかけに塩分のとり方について見直す機会になればと思います。

展示と弁当販売の様子

