

さがみはら街ぐるみ減塩プロジェクト ～まずはマイナス 1 g～ 飲食店からの“減塩発信”が始まりました！

このたび、市民が、外食等の機会に減塩について考えるきっかけとすることを目的に、卓上に設置できるPOPを作成し、市内飲食店等に設置を開始します。今後も設置店舗を拡大していく予定です。

1 内容

- (1)食塩摂取の現状や目標量について
- (2)今すぐできる減塩の工夫
- (3)注文時にできる減塩の工夫

2 設置場所

13箇所(別紙「設置協力店舗一覧」参照)

3 設置希望について

健康増進課に依頼

もしくは相模原市ホームページよりダウンロードが可能です。

4 その他

この事業は、生活習慣病の発症及び重症化予防に向けた取組である「さがみはら街ぐるみ減塩プロジェクト」の一環です。詳細につきましては、相模原市ホームページをご覧ください。

相模原市ホームページ:「減塩プロジェクト」

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026627/1014549/1031271.html>



問合せ先

健康増進課 勝又

直通電話 042-769-8274

別紙 設置協力店舗一覧

- ・かまな庵（緑区橋本台2-9-2）
- ・かどや食堂（緑区与瀬本町12）
- ・高座豚手造りハム 相模原店（中央区弥栄1-2-18）
- ・勝来軒（中央区南橋本2-3-12）
- ・中国料理御食事処 道（中央区千代田1-6-1久保田ビル1F）
- ・とことん餃子の朝日屋（中央区相模原5-10-10カンノビル101）
- ・フィットネスカフェ・plus（中央区中央6-13-1 2F）
- ・ベジたバーな（中央区青葉3-1-1）
- ・ベジたバーなmini（中央区中央6-10-10）
- ・TAKAO kitchen（南区東大沼3-27-9）
- ・みかんの木（南区新戸1930-1）
- ・ル・プティオルム（南区相模大野5-26-8 KSビル102）
- ・レストラン AMI（南区麻溝台2-6-31）

これらの店舗は「相模原市健康づくり応援店」として健康づくりや栄養に関する情報の提供に取り組んでいただいています。

相模原市ホームページ:「健康づくり応援店」

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026627/shokuseikatsu/1007315/index.html>



注文時にできる 減塩の工夫

ちょこっとリクエスト

薄味にしてください

ドレッシングは別皿で



注文時に伝えれば対応してくれるお店もたくさんあります。一度聞いてみよう。

丼物より定食を選ぼう

丼のつゆだくはNG。
定食なら
栄養バランスもOK。



食塩相当量をチェック!

料理に含まれる栄養成分の量が一目でわかります。メニューを選ぶ際の参考に。

焼き魚定食

エネルギー○kcal／たんぱく質○g／脂質○g

炭水化物○g／食塩相当量○g



Check!



昼が多ければ
夜は少なめ
1日のトータルで考えよう。



今すぐできる 減塩の工夫

麺類の汁は残す

スープの飲み方によって摂取する食塩量は大きく変わります。



半分残す → 約 3g

全部飲む → 約 6g



あれ、目標量って…?

まずは素材を味わって!

卓上調味料は味を見てから使おう。
そして使う時は

「かける」より
「つける」で調節を。



香りや刺激をプラス



唐辛子やスパイス、酸味を効かせると薄味でも満足感アップ。

減塩は“ちりつも”

小さな工夫を習慣にしよう。



相模原市食育推進マスコットキャラクター サガビー

さがみはら街ぐるみ

減塩プロジェクト



～ まずはマイナス1g ～

減塩は高血圧の予防に効果的!

食塩のとりすぎは高血圧を招き、様々な病気のリスクを高めます。

減塩に早すぎることはありません。
取り組みそうなこと、なにかひとつから始めてみませんか?



ご存じですか? 1日の食塩摂取量の目標量



男性

現状の摂取量 10.7g

目標量 7.5g



女性

現状の摂取量 9.1g

目標量 6.5g

出典:「令和5年国民健康・栄養調査結果の概要」「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



1日約3gも多くとっています!

毎日の食事を少し工夫して“まずはマイナス1g”にチャレンジ!!

市ホームページ



自分の摂取量を
チェックしてみよう

塩分チェックシート



相模原市健康増進課

のりしろ

15mm