

**さがみはら健活！応援団**

**令和8年度第1弾 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～**

**“減塩啓発ツール”をリニューアル！**

市民の皆様が、家庭や飲食店利用時などに、減塩を身近なものとして捉えてもらえるよう、啓発ツール(リーフレット)をリニューアルするとともに、新しくフライヤーとのぼり旗、横断幕を作成しました。おいしくて簡単にできる減塩レシピや、なんで減塩が必要なの？と気になる疑問が解決する新情報をお届けします。

**1 内容**

(1)リーフレット(リニューアル)

- ・掲載レシピの刷新
- ・減塩に役立つ関連情報の掲載



(1)リーフレット

(2)フライヤー(新作)

減塩の工夫をまちがえ探して楽しく見つけよう



(2)フライヤー

(3)のぼり旗・横断幕(新作)

減塩プロジェクトの周知



(3)のぼり旗



(3)横断幕

**2 実施期間**

令和8年6月1日(月)～通年

**3 配布・設置先**

各種イベント、市関連事業、市内飲食店等

**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>

※本啓発ツールの内容はインスタグラムでも発信しています。

【公式】相模原市健康増進課(@kenkatsu\_sagamihara)



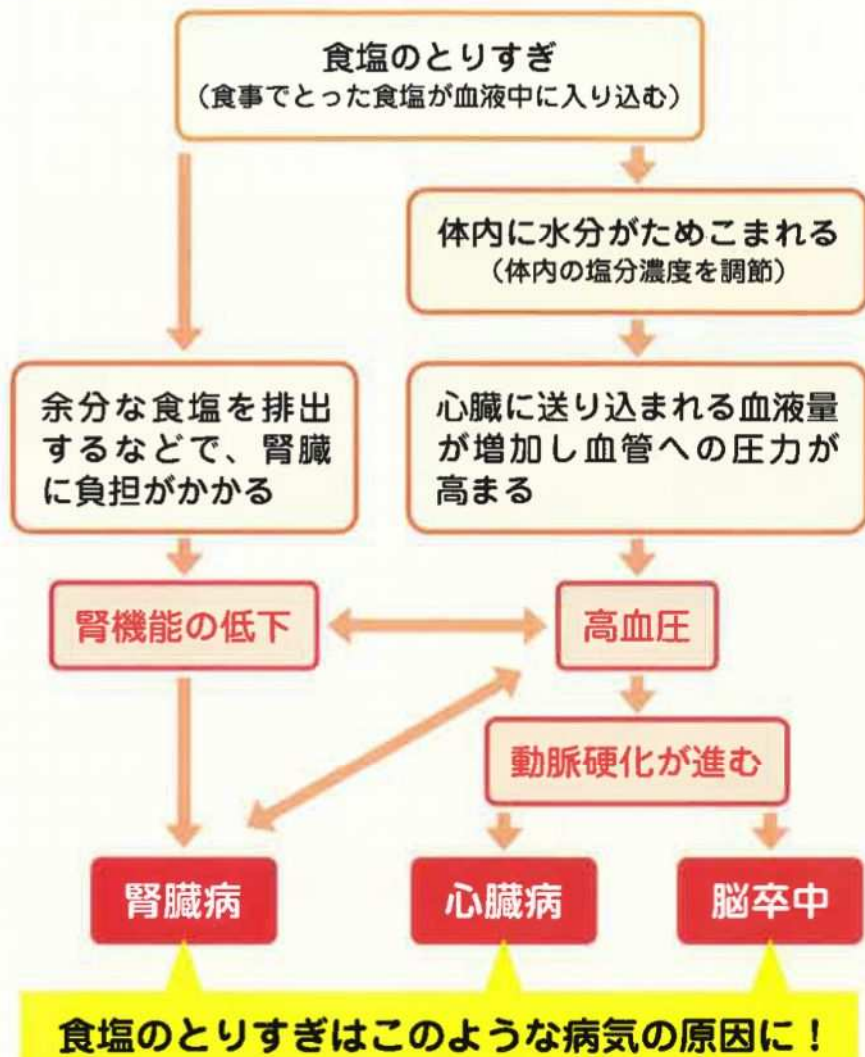
問合せ先

健康増進課 勝又

直通電話 042-769-8322



# 食塩のとりすぎは、 どうしていけないの？



## 減塩に役立つ関連情報

### 健康づくり応援店に行ってみよう！

ヘルシーメニューの提供や健康に関する  
情報発信を行い、みなさんの健康づくり  
をサポートしているお店です。



### あなたの“塩分摂取傾向”は？

1分でわかる！自分の“塩分摂取傾向”  
をチェックしよう  
意外な結果が出るかも？！



※「あなたの塩分チェックシート」  
監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也先生 管理栄養士 山崎香織先生

## 減塩のコツ

## 選ぶとき

### ★ 栄養成分表示を確認する

栄養成分表示 (0g当たり)

エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

ここをチェック！

### ★ 食塩を多く使った食品に注意



漬け物、練り物、  
干物、加工肉など注意してね

### ★ 減塩食品を活用する



### ★ 新鮮なもの、旬のものを使う

旬の食材は味が濃く、調味料控えめでも  
おいしく食べられます



## 減塩のコツ

## 作る時

### ★ だしを活用する

だしのうまみがおいしさを  
引き立てます



### ★ 酸味や香りをいかした味つけを取り入れよう

#### 酸味

酢・レモンなど



#### 辛み

わさび・カレー粉  
とうがらしなど



#### 香り

しそ・ネギ・ゆず  
ごま・みょうがなど



## 減塩のコツ

## 食べる時

### ★ 麺類の汁は飲み干さずに残す



### ★ 味の濃いものは食べる回数を減らす



### ★ 汁物は1日1回までにする

具たくさんにすることで汁の量が減り減塩に



### ★ 味を確認してから調味料をつける



0.9g



6.0g



0.3g



0.2g



0.1g

※小さじ1 (5ml) に含まれる塩の量

## 市民からきいた...

## わたしの減塩宣言

減塩しょうゆに  
変えてみる  
40代 主婦の錦



かけるより「つける」  
50代 あの頃に戻りたい



味噌汁を具たくさん  
にして、具から先に  
盛る！  
30代 びー



味が足りない時は、  
うま味調味料をプラス  
してみる  
40代



まずは栄養成分  
表示を見る  
20代



1食でも1品でも  
減塩メニューを入れる  
10代



あなたの減塩宣言を書いてみましょう

# 美味しく簡単！減塩レシピ

## 主菜 ごぼう入りトマトカレー

ごぼうの香りやカレーパウダーのスパイシーな風味で減塩でもおいしい。トマトやだしのうま味を効かせるのもコツ！



### 材料（2人分）

- さば 缶詰 水煮 ..... 75g
- ごぼう ..... 25g
- 玉ねぎ ..... 75g
- なす ..... 30g
- サラダ油 ..... 小さじ1
- 薄力粉 ..... 4g
- かつお・昆布だし（汁）  
（だしパック・食塩無添加） ..... 100g
- ホールトマト（缶詰） ..... 120g
- みりん ..... 小さじ1・1/2
- カレーパウダー ..... 2g
- 黒こしょう ..... 適量

### 作り方

- ごぼうは皮をそぎ、0.5cm厚の輪切りにし、水にさらす。
- 玉ねぎは粗みじん切り、なすは1cm程度のいちよう切りにする。
- さばの水煮は水を切っておく。
- 鍋に油を入れ、玉ねぎ、ごぼう、なすの順に入れて炒め、薄力粉を加える。
- ④のさば、だし、ホールトマト、みりん、カレー粉を加えて10分程度煮込み、黒こしょうで味をととのえる。

### 栄養価（1人分）

エネルギー 140kcal たんぱく質 9.6g 脂質 6.4g 炭水化物 12.9g 食塩相当量 0.4g

## わかかな会考案！

## 副菜 ニンジンとリンゴのサラダ

りんごとオレンジジュースの酸味をいかした爽やかな減塩サラダです。食感も楽しい！



### 材料（2人分）

- にんじん ..... 1/2本（60g）
- りんご ..... 1/4個（50g）
- オレンジジュース（100%） ..... 25ml
- 玉ねぎ ..... 1/8個（25g）
- きゅうり ..... 1/8個（10g）
- A オリーブオイル ..... 大さじ1
- A 酢 ..... 大さじ1
- A 塩 ..... 少々
- A こしょう ..... 少々

### 作り方

- にんじんは皮をむいて2mm幅のいちよう切りにする。りんごは芯を取り縦4等分に切り、2mm幅のいちよう切りにする。
- 玉ねぎときゅうりはみじん切りにする。
- 耐熱ボウルに①のにんじんとオレンジジュースを入れ、ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで2分30秒加熱する。熱いうちにりんごを加えて混ぜ、再びラップをして5分置く。
- 別のボウルにAを入れよく混ぜ合わせ、②③を加えてさらに混ぜる。冷蔵庫で冷やし味をなじませる。

### 栄養価（1人分）

エネルギー 88kcal たんぱく質 0.5g 脂質 6.1g 炭水化物 9.2g 食塩相当量 0.3g



# どのくらい？ 食べ物の中の食塩の量



参考：女子栄養大学出版「塩分早わかり第5版」／食品画像のそざい編集部  
女子栄養大学出版「エネルギー早わかり第5版」、女子栄養大学出版「減塩のコツ早わかり」

相模原市 健康増進課

さがみはら街ぐるみ

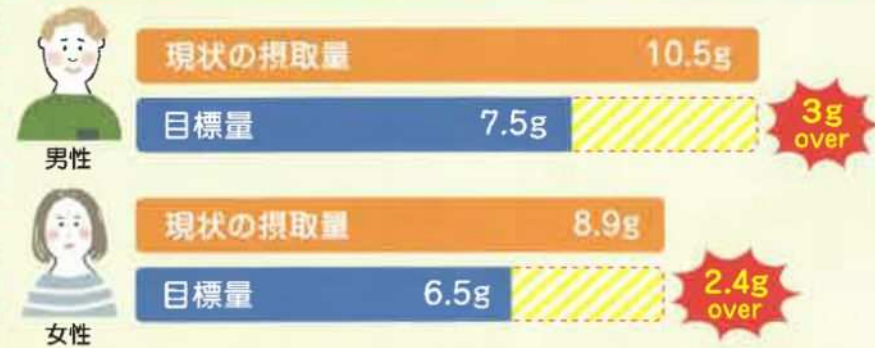
# 減塩プロジェクト

～まずはマイナス1g～



さがみはら健活！応援団

## 日本人が1日に摂っている食塩相当量の実態

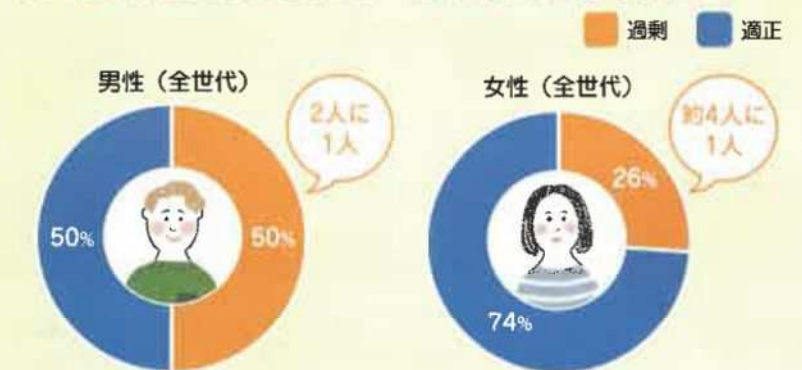


出典「令和6年度 国民健康栄養調査結果の概要」  
「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」

つまり...  
男女共にオーバー

## 相模原市の実態

### 「あなたの塩分チェックシート」を用いた食塩摂取傾向



### 3歳6か月児健康診査 尿中食塩濃度調査



大人も子どもも、食塩を摂り過ぎだね  
まずは-1g!  
食塩を減らすコツを  
見てみよう



出典：「あなたの塩分チェックシート」（製鉄記念八幡病院 土橋卓也氏監修）  
市3歳6か月児健康診査尿中食塩濃度調査

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～



相模原市  
食塩摂取量の削減を  
目指す  
サガビー

毎月17日は減塩の日です。

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、  
脳卒中や心臓病などの原因になります。

みんなが一体となって減塩に取り組むことを目指し、

「さがみはら街ぐるみ減塩プロジェクト」を実施中です！

## 食塩摂取量の目標量

1日あたり



出典「日本人の食事摂取基準(2025年版)」  
「令和6年 国民健康・栄養調査」

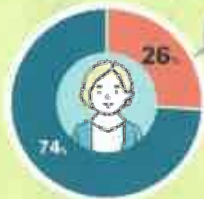
## 相模原市の実態

「あなたの塩分チェックシート」を用いた食塩摂取傾向

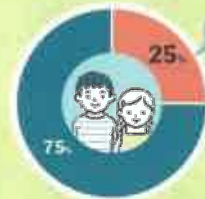
男性(全世代)



女性(全世代)



3歳6か月児健康診査  
尿中食塩濃度調査



出典「あなたの塩分チェックシート」(新設記念八幡病院 土橋幸也氏監修) / 市3歳6か月児健康診査尿中食塩濃度調査

## 減塩のコツ

麺類の汁は  
飲み干さずに残す

味を確認してから  
調味料をつける

減塩食品を  
活用する

食塩を多く使った  
食品に注意

香りや刺激を  
プラス

まちがいさがしで減塩の工夫を見つけよう!

ちがうところが7つあるよ



できそうなことはあったかな？

答えも見てね

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！  
減塩についてもっと知りたい方はこちら





## このお店は健康づくり応援店です

健康づくり応援店は、ヘルシーメニューの提供や健康に関する情報発信を行い、みなさんの食を通じた健康づくりを応援しています！

健康づくり応援店の取り組み・サービス

栄養成分  
表示

野菜  
たっぷり

カルシウム  
たっぷり

脂肪  
ひかえめ

塩分  
ひかえめ

健康栄養  
情報

アレルギー  
表示

量の調節

食べづらい  
方への配慮

詳しい内容や  
他の登録店は  
相模原市ホー  
ムページをご  
覧ください。



## おいしく食べて健康づくり

毎日を元気に過ごすための食事のポイントを見てみましょう。

Point

1

### 主食・主菜・副菜をそろえよう

いくつかの料理や食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

外食時には…

- ・定食やセットメニューを選ぼう
- ・丼ものなどの単品メニューには副菜を追加しよう



Point

2

### 毎日の食事に野菜プラス1皿！

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれ、身体の調子を整えてくれる働きがあります。日本人の野菜摂取量は、目標の「350g以上」に対して約100g不足しています。

プラス1皿で目標にぐっと近づきます！



Point

3

### 栄養成分表示をチェックしよう

食品にどのくらいの栄養成分が含まれているかを表しています。

体重が気になる方は「エネルギー」や「脂質」を、  
血圧が気になる方は「食塩相当量」を食品選びの参考にしてみましょう。

栄養成分表示(10g当たり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



さがみはら健活! 応援団

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～



相模原市  
健康増進課の「わかさ  
ササビ」

**減塩**

さがみはら街ぐるみ

まずはマイナス**1g**

**プロジェクト**

相模原市

毎月17日は  
“減塩”の日!



相模原市  
健康増進課の「わかさ  
ササビ」

さがみはら健活! 応援団

さがみはら街ぐるみ

毎月17日は減塩の日!

減塩

プロジェクト

~まずはマイナス1g~

相模原市



相模原市