

# 市町村活動 自画自賛

第114回

## 地元酒店・菓子店と連携した減塩おでんによる 食生活改善普及運動の取り組み

第9回健康寿命をのばそう！アワード 生活習慣病予防分野 厚生労働省健康局長 自治体部門優良賞  
長崎県西彼杵郡時津町保健センター 矢野 綾子



保健センターのスタッフと。  
筆者は中央

はじめに

時津町は大村湾に面した面積約20km<sup>2</sup>の長崎県内で一番小さい町です。人口は約3万人、出生率8.6%、高齢化率26.0%です。昭和40年代から海岸を埋め立てて大規模な企業用地の整備が行われ、電気、造船関連の製造業の集積が図られたほか、新しい潮流に乗って郊外型大型店舗等が集積され、商工業の町としての性格を有するようになりました。古くは、出島から南蛮文化を全国に伝える時津街道が通っており、大村湾の海路へと乗り継ぐ宿場として重要な位置を占めておりました。平成2年には有料道路の開通をはじめ、臨港道路の整備や国道206号・2

07号の拡幅整備、長崎空港への高速船就航など、交通の要衝として、さらに大きな役割を果たしています。

### 減塩を始めたきっかけ

長崎県は高血圧者が多く、収縮期血圧140mmHg以上の者の割合が全国ワースト1〜4位(平成26〜29年度・厚生労働省NDB)と、常に上位に位置している県で、高血圧者の減少に向けた対策は必須です。本町でも国民健康保険加入者において、最も多い疾患が高血圧であり、住民に対しては高血圧対策としての「減塩の必要性」を何年にもわたり伝えてきました。しかしながら、住民からは「どのよう



「減塩食はおいしくない」といった声が多く聞かれ、減塩が浸透しない状況が続いていました。また、行政の保健師や管理栄養士においても、減塩の必要性について説明はするものの具体的な減塩の保健指導ができていない状況でした。

### 令和元年6月に 減塩フォーラムを開催

こうした中で、令和元年度から新たな取り組みを開始するため、高血圧者を中心とした住民向けの講演会と試食会で構成した減塩フォーラムを時津町食生活改善推進協議会と共同で開催しました。外部の講師を招いての講演では、減塩の必要性和減塩食品の有用性についてお話をしていただきました。試食会では、住民に愛される「おでん」を選び、町の管理栄養士が外部アドバイザーの力も借りて減塩食品を使用した「減塩おでん」を開発しました(次頁・図1)。減塩おでんの1人分の塩分は1.9gで、通常のおでん(2.6g)よ

図1 公表している「減塩おでん」の作り方

### 減塩おでんの作り方

**材料(2人分)**

大根	80g
板こんにゃく	1/4枚
減塩さつま揚げ(一正蒲鉾*)	2個
減塩ちくわ(一正蒲鉾*)	2本
厚揚げ	1/2丁
卵	2個

【A】	おでんの素(明治)	小さじ 1/3強
	減塩和風だしの素(味の素*)	小さじ 1/3
	濃口しょうゆ(チヨコー・本醸造)	小さじ 1/2
	減塩濃口しょうゆ(ヤマモリ・本醸造*)	小さじ 1/2
	清酒	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	水	200~250ml

\*印は JSH 減塩食品リスト掲載品  
※減塩ちくわは時津町での取り扱い店舗なし(減塩ちくわを使用しなかった場合の食塩相当量は1.5g)

**作り方**

- ① ゆで卵を作る。鍋に水と卵を入れ、沸騰したら8分ゆで、水にくぐらせ、冷まして殻をむく。
- ② 大根は皮をむき、1cmの厚さに切る。鍋に米の研ぎ汁と大根を入れて煮る。火が通ったら、ざるにとり水で洗う。
- ③ 板こんにゃくは、両面に格子状の切り込みを入れ、半分に切る。鍋に水と切ったこんにゃくを入れ、沸騰したら2分ゆで、ざるにあげる。
- ④ 厚揚げは半分に切る。厚揚げ・減塩さつま揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。
- ⑤ 鍋に【A】、①のゆで卵、②の大根、③のこんにゃくを入れ、沸騰したら厚揚げを入れて15分煮、減塩さつま揚げを加えてさらに5分煮る。
- ⑥ 火を止め、冷まして味を染み込ませる。



1人分の塩分は **1.9g!**  
 通常のおでん(塩分 2.6g)よりも  
**25%減塩**できるよ!

● 1日の食塩摂取量の基準 ●  
 男性 8.0g未滿 女性 7.0g未滿  
 高血圧 6.0g未滿  
 ※日本人の食事摂取基準(2015年版)

エネルギー(kcal)	246
たんぱく質(g)	18.2
脂質(g)	12.9
炭水化物(g)	13.9
食塩相当量(g)	1.9

**-2** 減塩で健康生活  
 目標は現在の食塩量から-2g。だし・味噌類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

※写真はイメージです



写真1 減塩おでんの評価を集計

りも25%の減塩化に成功しました。試食会では参加した皆さんがあつという間に完食し、参加者全員(約160名)から、「従来の味と変わらない」「おいしい」という好評価をいただきました(写真1)。

\*1日本高血圧学会の減塩食品リストに掲載された減塩食品(以下、「JSH減塩食品」という)

**減塩フォーラム後の新たな取り組み**  
 『町を救ってくれた酒店・菓子店・飲食店』

減塩フォーラムの開催後、新たな食環境の整備が始まりました。減塩おでんにも使用した減塩しょうゆをはじめとした、JSH減塩食品が町内で販売されているかどうかのアンケートを店舗を対象に実施しました。しかし、JSH減塩食品は地元にあるスーパーでは取り扱いも少なく、多くて16種類しか販売されておらず、減塩しょうゆにいたっては、九州では販売されていませんでした。

この苦難を打開すべく、商工会を通じてJSH減塩食品の取り扱い協力店の募集を行い、保健師・管理栄養士等がスーパーや小売店に向いて協力を要請しました。協力を断る店舗が多い中、地元の小売店2店舗(酒店と菓子店)が積極的に協力をしていただけの事になりました。一つ目の店舗は、山下酒店です。明治8年に創業、今年で146年目になる老舗です(写真2)。町民が店に買いに行けない場合は宅配もしてくれるお店で、漫画の『サザエさん』に登場する三河屋さんのような存在です。二つ目の店舗は、水元菓子店です。昭和34年に創業、今年で62年

目になります。こちらのお店は、多くの子もたちが安心して訪れることができるお店です(写真3)。

店主の山下さん、水元さんからお店に減塩しょうゆを買いに来ていただいた方に対して、「自分にとっても減塩はいいことなので、『一緒に減塩を頑張りましょう』と声を掛けています」と言っていた聞いています。このように店主の方に本町の減塩対策に賛同していただいております。今では保健活動には欠かせない存在です。

次に、減塩おでんや減塩メニューを開発できないかと、飲食店に出向き説明を開始しました。飲食店からは、「味が変わるから」という声が多くなかなか進みませんでしたが、1年後、ようやく飲食店(宅配もあり)にも賛同してくれる店が現れました。お店は、居酒屋食堂シエスタといいます。平成24年に創業、今年で9年目になります(写真4)。町の管理栄養士と協力し、減塩おでんを利用した減塩弁当を作り上げ、減塩弁当は第4回「健康な食事・食環境」認証制度の中食(テイクアウト・配達)部門



写真2 山下酒店と店主の山下さん



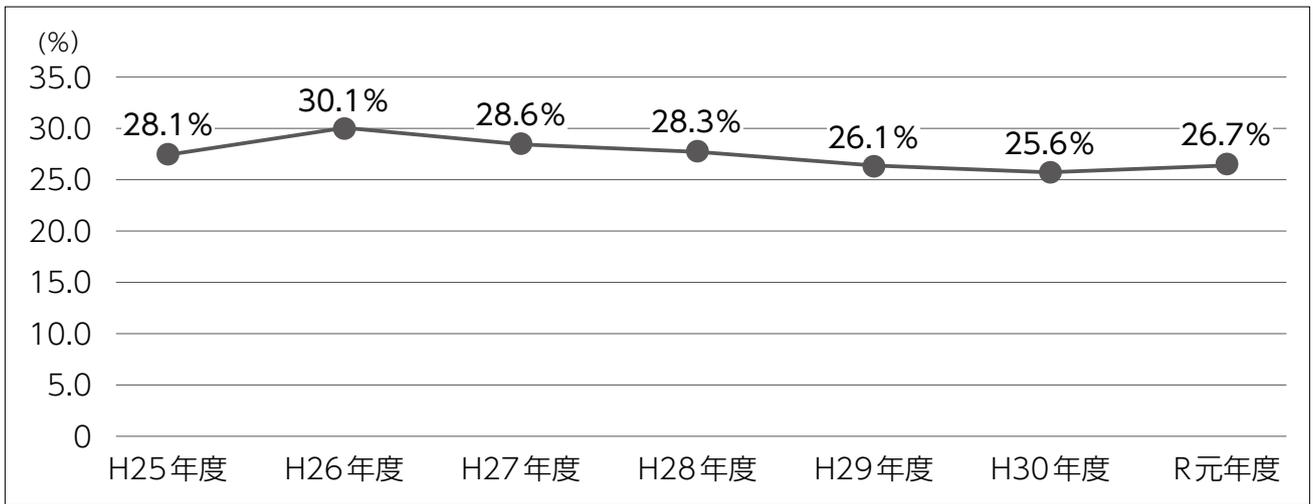
写真3 水元菓子店と店主の水元さん



写真4 居酒屋食堂シエスタさん



図2 高血圧Ⅰ度以上の者の割合の経年変化



に長崎県で初めて認証されました。現在、減塩弁当は2種類から4種類まで増えています。

\*2「健康な食事・食環境」に認証されている減塩弁当は、令和3年9月現在で2種類です。

### 地元の協力店と進める減塩事業

町民にJSH減塩食品を知ってもらうため、令和元年度より特定健診(集団健診)の受診者全員にJSH減塩食品の商品(減塩しょうゆ等)の配布を開始しました。また、町民自身がどのくらい食塩を摂取しているかを知ることによって減塩に対する興味を持ってもらうため、尿中推定塩分量の検査を実施しています。

幼児健診や幼児相談事業では、事業の参加者全員に減塩食品(やさしいハッピーター)を配布しています。また、3歳児健診でも尿中推定塩分量を測定し、値が高かった保護者には塩の代謝や減塩食品の紹介をしています。保健指導を行った保護者からは、「子

どもが塩分を取り過ぎていたりすることは、自分たちも取り過ぎていたりということですよね」という声が聞かれ、大人への減塩指導にもつながっています。

保険者努力支援制度の指標の一つで個人へのインセンティブ提供事業「健康ポイント制度」では、参加者全員にJSH減塩食品のセットを配布しています。健康ポイント制度の目標をすべて達成した方には、ボーナスとして減塩弁当の引き換え券を配布しています。

地域に向いて高血圧と塩分について集団健康教育も実施しています。町民からは、「長崎県が高血圧の人が多いなんて知らなかった(知らなかった)。東北の方って思ってたよ思っていた」という声が聞かれました。また、集団健康教育の時にJSH減塩食品についても紹介をしています。そのほか、食生活改善推進協議会では、JSH減塩食品の活用や普及の推進に協力をいただいています。

### これから期待したい成果

特定健診結果では、高血圧Ⅰ度以上(収縮期血圧140mmHg以上

または拡張期血圧90mmHg以上の者の割合が、平成25年度では28.1%、一番多い時の26年度では30.1%でしたが、直近の令和元年度では26.7%まで減少してきました。今後は、高血圧Ⅰ度以上の者の割合が20%を切るように目指していきたいと思っています。また、2年度末に2回目のJSH減塩食品のアンケートを町内の店舗に実施しました。元年度は16種類でしたが、アンケートの結果、25種類に増えました。今後も普及に努めたいと思います。

### おわりに

保健師・管理栄養士と同様に、協力していただいている酒店・菓子店や飲食店は住民と「顔が見える」関係です。住民と顔が見える関係だからこそ、高血圧者の減少に向け減塩事業を進めていけるのだと思います。減塩の取り組みは開始したばかりですが、行政と地域の一般小売店・飲食店と協働した取り組みを続けていき、減塩事業をさらに進めていきたいと思