

君津健康福祉センター管内給食施設における減塩に関する取組内容（令和7年5月実施アンケート調査結果より）

No.	施設種	取組内容
1	学校	汁物に関しては「だしパック」を利用し、うま味での調味をしている。 揚げ物や焼き物など素材で味わえるものは調味料をかけない。
2	学校	個包装の調味料をあまりしないようにしている。（例：個包装のソースをつけずに、調理室でかけてから提供する）
3	学校	取組を知る前から少しずつ塩分を減らしている。調理する際に予定量の調味料をいれずに、味をみて、少しずつ調味料を入れていく。調味料を残ったら次回同じ料理を作る時には、残した調味料分は、もともと減らして作る。それを繰り返して徐々に調味料を減らしています。
4	学校	汁物は具の量を多くし、汁の量を減らすことで減塩につなげられるよう意識しています。
5	学校	汁物の味噌を減らし、だしを増やすことで、塩分量を減らした。 炒め物に「コクと風味を増す効果」を謳う発酵調味料を入れ、一食分の塩分を減らし、おいしさを維持する。 離水防止効果のある食材を使う。 炒めて出てきた水分をとってから味付けをする。
6	学校	減塩商品を使う。
7	学校	炒め物で出た水分は、取るようにし、調味料を追加しない。 汁物など野菜から出る水分を見ながら水の量を調整している。 塩分のある調味料は、最初からすべて入れず、1/2または2/3を入れ、残りを調整する。
8	学校	毎月調理指示書を作成する際に計算している。（煮物0.5前後、汁物0.7～0.8%） 小袋ものや冷凍食品は減塩のものを使用。
9	学校	<ul style="list-style-type: none"> ・だしパックと粉末だしの活用 ・野菜をたっぷり取る ・汁物は具たくさんにする ・のり、レモン、酢などのうま味や風味を活用する
10	学校	数年前から味噌汁に限らずおかず等についても減塩の取組を行っている。

君津健康福祉センター管内給食施設における減塩に関する取組内容（令和7年5月実施アンケート調査結果より）

No.	施設種	取組内容
11	学校	減塩の調味加工品（ミートボール）や減塩調味料（小袋減塩ソースや小袋食塩無添加ケチャップ）等を利用。コロケやナゲットなどにはソースやケチャップはつけない。みそ汁はだしをきかせ塩分0.7～0.75%で提供。 また、具たくさんにすることで汁の量を減らし、更なる減塩につなげている。子どもたちの好むメニューはギリギリまで塩分を抑えているが、元々食べるメニューであるため、残量に変化はあまり見られなかった。
12	学校	現在の給食センター立ち上げ時から徐々に減塩を行い、10年間で小学校0.26g、中学校0.35gの減塩を達成している。減塩による残菜量に変化はみられない。 近隣の学校給食センターと連携して学校給食減塩レシピ集を作成し、HPに掲載している。 今年度は減塩みそを使用している。
13	学校	汁物の作成時、塩分濃度計を使用している。夏場など濃くならない様に気を付けています。
14	学校	塩分計を購入して、複数回汁物の塩分濃度の測定を行った。その結果、0.5～0.7%だった。これ以上は残菜量が増えるため、今が限界だと感じている。ほかには、出汁などを活用して減塩に取り組みたい。
15	学校	大人が少し薄いとを感じるくらいの味付けにしています。
16	病院	汁の量を減少する事による減塩の取り組みを行っている。みそ汁の濃度をおさえるよう取り組みました。
17	病院	使用する調味料の一部や小袋で付ける佃煮や梅ペースト（ねり梅）を減塩タイプにしている。今後全ての調味料を減塩にするか検討中。
18	病院	・スパイス・ハーブを利用している。 ・出汁をとって使用している。
19	病院	下味が不要な料理（例えば、あんかけをかけるもの）の塩を（-）又は半量へ→喫食問題なし、残食変わりなし 以前（7～8年前）より塩分濃度0.7%で汁物を調整。水分（出汁）も140mlから徐々に減らして現在110ml→汁量には特に問題なし。（一部、汁を好む方には説明の上、味にも特に問題なし）
20	病院	味噌汁は1日1杯以下、副菜ではごまなどの風味のあるものを多用し、減塩につとめている。入院期間も様々なため、慣れて美味しいと言う方も薄いという方もいます。
21	病院	減塩しょうゆの使用
22	病院	山椒、わさびなどの香辛料や、大葉、みょうが、生姜などの香味野菜を活用している。

君津健康福祉センター管内給食施設における減塩に関する取組内容（令和7年5月実施アンケート調査結果より）

No.	施設種	取組内容
23	病院	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー粉やハーブなどの香辛料を使い、塩は少なめで味付けをする。 ・魚介類のうまみやだしを利用し、料理をする。 ・だしの素は減塩タイプを使用する。
24	介護老人保健施設等	汁物以外のメニューでも、だしや旨味の強い食材、香りの高い食材等を取り入れ、塩・醤油・味噌等の調味料使用分量を控え、対応している。
25	介護老人保健施設等	入所者に減塩食の指示が多いので、施設の食事は、入所者全員に減塩食で提供しています。汁物は塩分計で0.5%以下になるようにし、調味料は減塩のものを使用しています。
26	介護老人保健施設等	汁物1/2量、汁1日1～2回、ご飯のお供なし
27	介護老人保健施設等	塩分濃度計の使用
28	介護老人保健施設等	減塩するとてきめんに喫食率が下がったり、利用者様からクレームがつかたりするので積極的な取組はしておりませんが、摂取基準値は上限8gだったところ7.4gに落としています。
29	介護老人保健施設等	<ul style="list-style-type: none"> ・毎回ではないが、塩分濃度計を使用して味付けの確認している ・塩辛いと評価があった料理については、厨房と情報共有し、次に作る時に調味料を減らし塩分濃度を確認していく
30	介護老人保健施設等	<ul style="list-style-type: none"> ・0.7～0.8%の味噌汁を提供していますが、尚減塩が必要な方には、残食されることを想定し、薄めた味噌汁を提供 ・減塩食材を使用 ・6g減塩者には代用食材でカバー 野菜、芋、大豆、バナナ等提供
31	介護老人保健施設等	当施設では開設時より汁椀を一回り小さめのものを使用しています。そのため、利用者様へこっそり減塩（汁を盛る量が少なめ）して食事を提供しています。
32	介護老人保健施設等	<ul style="list-style-type: none"> ・ルウを使用した物を月1回にしている ・汁物は1日2回の提供 ・麺類の提供時、スープの量を減らしている ・生姜やニンニク等の香味野菜を頻回に使用している ・塩分控えめの煮豆を使用している。 <p>食塩の目標量が8.0gだったが、昨年の実施献立が7.5～7.8gとなっていることから、今年度の目標量を7.5gと設定した。</p>
33	介護老人保健施設等	塩分制限の方は汁物1/2量を提供しています

君津健康福祉センター管内給食施設における減塩に関する取組内容（令和7年5月実施アンケート調査結果より）

No.	施設種	取組内容
34	介護老人保健施設等	だし、香辛料、香味野菜などで塩分量を少なくしても食欲が落ちないようにしている。
35	介護老人保健施設等	汁を半分にする。汁を薄める。
36	介護老人保健施設等	毎食提供していた汁物を週2回夕食での提供を止めました。
37	介護老人保健施設等	主菜の付け合わせ（野菜等）は少ない塩分量で提供している。（主菜の塩味で喫食可能なため）
38	介護老人保健施設等	魚の塩抜きや糍付け・味噌漬けは薄くする。炒め物の際に出る汁はあまり入れない。減塩食の方には、梅干の代わりに甘酢漬けを提供していることなどを行っています。
39	介護老人保健施設等	現状では、出来た味噌汁と水を同割にして対応している。今後は、本だしからにぼし粉へと変えて塩分量を減らしていく。
40	介護老人保健施設等	味噌汁にだし粉（魚骨粉）を多めに入れて、塩分濃度を0.7%→0.6%に減塩している。
41	介護老人保健施設等	汁物の提供回数を見直し、漬物等の提供回数変更等を2025年4月より実施。（1日2回に変更。代わりに飲料を提供）
42	児童福祉施設	保育園で汁物をつくる時には、しっかりだしをとり、具から出る旨味も活用することで減塩を図っている。また、和え物等ではちりめんじゃこ、かつお節やのり等の香りや旨味を活かした味付けで減塩に努めている。
43	児童福祉施設	<ul style="list-style-type: none"> ・基本となる3歳以上児の献立には、毎日味噌汁はつけない。 ・汁物は出汁をきかせ、調味料が少なくても満足できる味にしている。
44	児童福祉施設	青のりやカレー粉等の風味を利用する。汁物は出汁の他に旨味の出る食材（きのこ、肉類）を入れている。主菜、副菜は、同じ味付けにならないように組み合わせで味に変化をつける。結果、施設によるが汁物は0.4～0.6%の塩分濃度で提供している（5月測定）平均月1.4gの食塩相当量でおおむね提供できている。
45	児童福祉施設	令和5年度給食施設管理者・従事者研修会（令和5年6月22日開催）の食塩相当量の報告をきっかけに公立園全体で8月献立以降メニューの見直しを開始し、継続中。これに伴う園児の残菜量の変化は特になかった。
46	児童福祉施設	減塩調味料の使用
47	児童福祉施設	保育所で提供している汁物は0.7%の塩分に調整しており、これ以上濃度を下げることが難しいです。スープに使用している食肉加工品をひき肉に変更する等、少量ですが塩分を減らし、満足度は損なわない仕上がりにするよう工夫しています。
48	児童福祉施設	塩分濃度計は毎日使用しているので、これから少しずつこっそり減塩に取り組みたいです。
49	児童福祉施設	お味噌汁には手作り出汁（いりこ、こんぶ、かつおぶしをミキサーで粉碎したもの）を用いており、出汁をうまく使って味噌の量を調整するようにしている。

君津健康福祉センター管内給食施設における減塩に関する取組内容（令和7年5月実施アンケート調査結果より）

No.	施設種	取組内容
50	児童福祉施設	すまし汁とコンソメスープについては、職員（大人）は薄味に気づいたが、子どもたちは変わらず食べていた。味噌汁と粉ふきいもは、職員も子どもも気づかなかった。
51	児童福祉施設	副菜にツナなどの旨味が出る食材を取り入れる。だしを効かせる、カレー粉を使用するなど試行錯誤しているが、給与栄養目標量の基準値におさめることができず、課題となっている。
52	児童福祉施設	<ul style="list-style-type: none"> ・だしをしっかり取る等を行って、だしの風味で満足感を得られるようにする。 ・全職種に減塩の大切さについて周知し、全員で取り組む組織作りをする。 ・塩分濃度計を使用し、パーセンテージの安定化を計る（0.7%以下とする）
53	児童福祉施設	ダシを効かせて、みその量を減らす。
54	児童福祉施設	本園では減塩を意識した献立の作成に取り組んでおり、昼食・おやつを提供で一日平均3歳以上児1.4g、3歳未満児1.2gにほぼ近い値で取組めている。
55	児童福祉施設	取組というほどではないが、フライやハンバーグなどの時に、ソースやケチャップは必要ではないかぎり付けない様にしている。
56	児童福祉施設	だしの味、素材の味を活かす。汁物は具沢山にする。
57	児童福祉施設	味付け（塩分濃度）は、変更していないが、具材を増やして汁部分自体の摂取量を減らす等の工夫をしている。
58	児童福祉施設	だしを効かせて少ない調味料で調理し、素材の味を感じられるような献立になっています。
59	児童福祉施設	減塩調味料の使用
60	児童福祉施設	調理以外で使う醤油は減塩醤油を取り入れている
61	児童福祉施設	基本的にうす味での提供を心掛けている。必要に応じて塩分濃度計を使用している。
62	児童福祉施設	味付けは、なるべく食べる直前に調味料を加える。塩分の多い加工食品を控える。
63	児童福祉施設	煮物などだしの量を増やし、汁が無くなるまで煮ることで少ない調味料でもしっかりとした味を感じることで減塩につながった（水分量を見直してみた）。
64	児童福祉施設	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分濃度計の利用→数値で濃度の調整がしやすい。 ・だし汁や酢、レモン汁等の利用 ・献立内容のバランスを考え味見をする
65	児童福祉施設	化学調味料（顆粒だし）などを使わず、鶏がらや昆布など1から出汁をとっている。醤油や塩を使いすぎないように、レモン果汁などを使用し酸味をプラスしている。

君津健康福祉センター管内給食施設における減塩に関する取組内容（令和7年5月実施アンケート調査結果より）

No.	施設種	取組内容
66	児童福祉施設	<ul style="list-style-type: none"> ・だしの風味を活かす。 ・レシピの改善をくり返す（話し合う）
67	児童福祉施設	味付けで酢を積極的に取り入れたり、1品を果物（和えものからデザートにしたり）に変更する日を作ったり等
68	社会福祉施設等	食材の下味に食塩と香辛料を混ぜて使用することで0.2～0.4gの減塩ができた。香辛料を使うことで減塩につながっているのでものまま継続していく。
69	社会福祉施設等	<ul style="list-style-type: none"> ・加工肉（ベーコンやハム）の使用量を少し減らした。 ・パンのときにマーガリンをつけると塩分がupするので、代わりにジャム等にする時もある。（バランスを考えながら）
70	社会福祉施設等	薄味での調味を心がけている。 嗜好品で使う醤油は減塩醤油を取り入れている（調理以外）
71	社会福祉施設等	みそ汁や漬物の提供頻度の見直しや汁椀のサイズを小さくし、盛り付け量を3/4量に減らした。又、醤油やごはんのお供を減塩商品へ変更し、塩分摂取量が7.1g→6.5gまで減らすことができた。
72	社会福祉施設等	なるべく薄めで美味しい給食が提供できる様心掛けています。
73	事業所等	減塩の味噌汁サーバーを使用している。
74	事業所等	塩や醤油などの塩味を抑える代わりに、酸味の効いた香味ソースや香りの効いた香草シーズニングを使用し、塩味が少なくても食欲の増すメニューを取り入れるようにしています。
75	事業所等	漬物の提供をやめた。 結果：やめた当初は、「さみしい」と声が上がったが、小鉢等、野菜を多く摂取できるメニューだったので現在では、特に問題ありません。
76	事業所等	<ul style="list-style-type: none"> ・麺類の提供口に“あなあきレンジ”を設置。 ・毎月の特定の日を“減塩の日”とし、減塩に特化したメニューを提供。
77	事業所等	漬物の提供回数を減らしました。
78	事業所等	減塩醤油や減塩ドレッシングの活用。香辛料や香味野菜等の積極的使用。
79	事業所等	味噌汁のサーバーの濃度変更。各テーブルの調味料を一箇所にする。
80	事業所等	食の教育（1回/年）…対象 新入社員

君津健康福祉センター管内給食施設における減塩に関する取組内容（令和7年5月実施アンケート調査結果より）

No.	施設種	取組内容
81	事業所等	ベジブロス（野菜のくずでとる出汁）を活用し、野菜のうま味を味付けに生かし、減塩の取組としている。特に、ベジブロスカレーは好評である。
82	事業所等	年2回の嗜好調査で主菜・副菜・汁物の味付けについて確認し、濃い味付けにならないように気をつけています。