

食べている人は
気付かない!?

給食施設で

こっそり減塩の取組



令和5年度、管内の事業所給食施設において、利用者に減塩していることを伝えず、段階的に味噌汁の塩分濃度を下げ、「味噌汁をこっそり減塩する」モデル事業を実施しました。

その結果、味噌汁の塩分濃度を 1.0%から 0.7%まで下げて、味噌汁だけで約 0.4g の減塩を達成できました。

取組前後で、残食や、定食の販売数に変化は無く、給食利用者に実施したアンケートの結果からは薄味に慣れた、減塩による味の薄さに気が付かなかった可能性が示唆されました。

1 どんな取組？

- ① 塩分濃度計を用いて、味噌汁調理後に塩分濃度を測定します。
- ② 2週間ごとに、塩分濃度を 0.1%ずつ減らし提供します。
- ③ 取組前後でアンケートを実施し、給食利用者の変化を把握します。

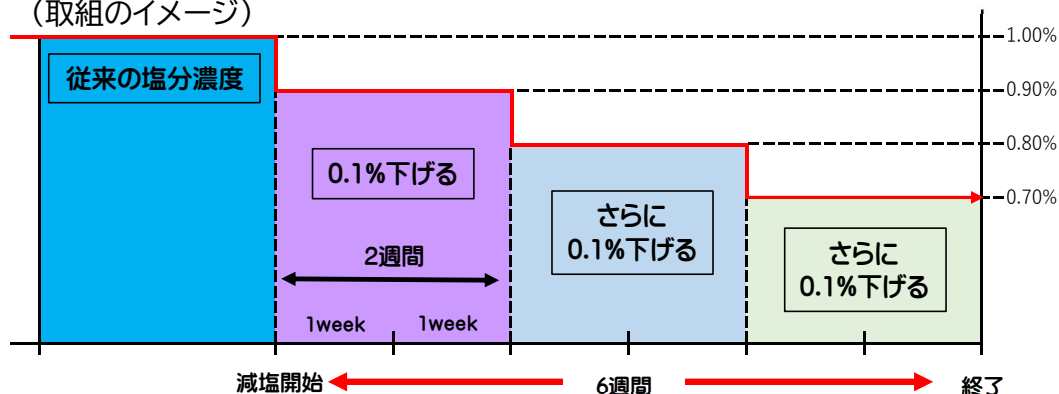
*POINT
給食利用者には
減塩していることを
伝えない!

塩分濃度計

0.1%の塩分濃度
を測定できるものを
準備します



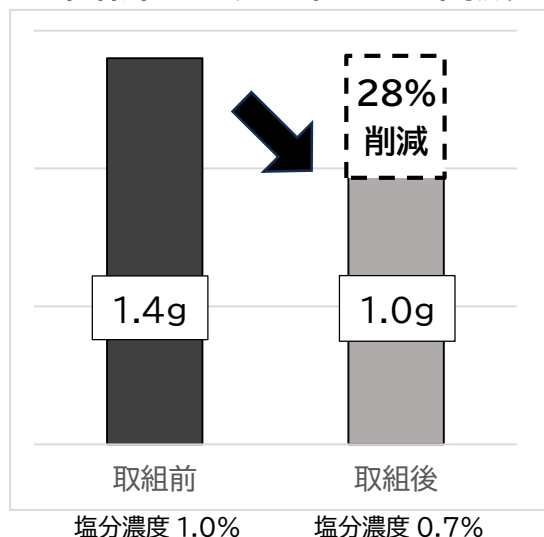
(取組のイメージ)



福島県 県北保健福祉事務所健康増進課作成資料より一部改変

2 減塩の効果は？

味噌汁の塩分を約28%削減！



塩分濃度 0.7%の味噌汁を 1 カ月提供し続けると…

1 施設で食塩 約 1.0 kg

味噌に換算すると約 8.3 kgの削減に！

※味噌汁 1 杯 140ml、1 日 130 食×20 日で計算

◆1施設当たりの食塩・味噌の削減量(計算値)

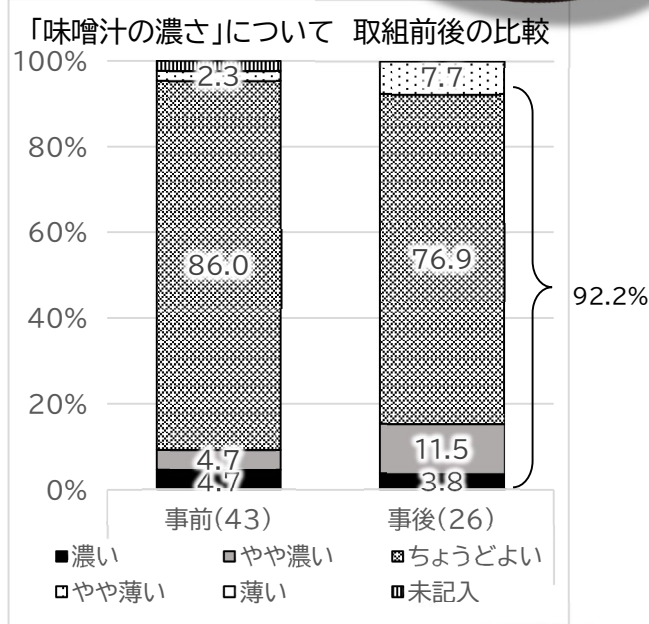
	1 日あたり *130 食で計算	1 カ月あたり *130 食×20 日で計算
食塩の削減量	52g	<u>1.0 kg</u>
味噌の削減量	419g	<u>8.3 kg</u>

3 給食利用者の反応は？

利用者はこっそり減塩の取組に気づいていない可能性あり！

【アンケート結果から】

- 取組前後で「薄い」と回答した者はいませんでした。
- 取組後「やや薄い」と回答した者は若干増えましたが、同時に「やや濃い」と回答した者も増えていました。
- 「濃い」「やや濃い」「ちょうどよい」と回答した者（「薄い」と回答しなかった者）の割合は、取組後92.2%でした。
- 徐々に薄味にしていくなかで、薄味に慣れた、減塩による味の薄さに気が付かなかった可能性が示唆されました。



取組期間中、
味が薄いという意見は
出ませんでした

4 取組の負担は大きい？

施設側で負担が増加したと感じたことはありませんでした

(施設への聞き取りから)

残食や、定食の販売数
の変化ありません
でした！

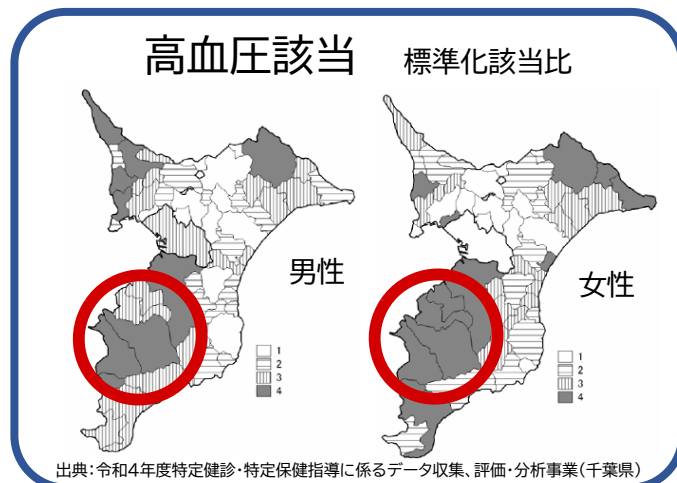
- 塩分計の操作は2～3日すると慣れ、特に負担に感じることなく塩分濃度の測定が実施できました。
- 味噌汁の味噌量を変更しただけで、そのほかのメニューや食材、味付けを変更することはありませんでした。
- 取組に合わせて味噌汁に使用する粉末だしを、これまで使用していたものより価格が高く、うまみの強いものに変更しましたが、取組により味噌量が削減できているので、食材料費の負担が増えることはありませんでした。
- 利用者から薄味に対する意見・クレームが寄せられることはありませんでした。

5 なぜ給食で減塩に取り組む必要がある？

君津地域は、県内でも高血圧に該当する方が多い地域であり、食生活面からは、高血圧の原因の一つである食塩を減らす取組が必要です。

給食施設は、特定かつ多数人に継続的に食事を提供する施設です。給食を減塩化することは、毎日給食を食べる利用者の健康づくりに大きく貢献するのです。

あなたの施設も「こっそり減塩」をはじめませんか？



【お問い合わせ】

千葉県君津保健所(健康福祉センター) 地域保健課 栄養担当

TEL 0438(22)3744