

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組

1. 実施期間 : 2019年1月～ — 長崎県時津町の取組 —

2. 実施店舗 : 山下酒店※・水元菓子店※

※時津町内にある小売店で、山下酒店は1875年創業、
水元菓子店は1959年創業。

3. 実施内容

- 長崎県民にとっても時津町の住民にとっても馴染みがあり食塩が多い料理である「おでん」について住民の作り方を調査してモデルレシピをつくり、その味と変わらぬ減塩レシピを時津町の管理栄養士が開発。
→減塩しょうゆ、減塩だしの素、減塩練り製品といった減塩食品を使用したレシピ
→おでん1食(250g)あたりの食塩は通常のおでん2.6gに対して減塩のおでん1.9g(約30%減塩)
- 「時津町減塩フォーラム」を開催し「減塩おでん」をはじめとした減塩料理を住民に提案し、大反響を得た(時津町ホームページにも掲載)。
- 減塩おでんの普及を通じて減塩の啓発と実践を図るためには、材料となる減塩醤油と減塩だしの素を時津町内で確実に購入できる店舗が必要。そのために商工会を通じて取扱店を募集したところ、古くから時津町にある個人商店の山下酒店と水元菓子店が協力いただけることになる。
- 減塩の啓発活動を進めていくために、健康教育や健診の際に減塩おでんのレシピと減塩食品のサンプル配布を実施。山下酒店・水元菓子店でも食生活改善普及運動のポップを活用しながら、積極的に減塩おでんの紹介を行っていただいている。



2019年7月～2020年3月末 販売数量(単位:本・箱)

	山下酒店	水元菓子店	合計
減塩醤油(200mlボトル)	697	646	1343
減塩だしの素	107	137	244

4. 本町に対するお問い合わせ先 :
時津町保健センター

電話 095-882-2796

FAX 095-882-1215

E-mail hoken@town.togitsu.nagasaki.jp

山下酒店



【店主コメント】こういった減塩活動はとてもいいこと。自治会の集まりなどでこういう活動の話をすると思います。

水元菓子店



【店主コメント】減塩はいいことなので、減塩醤油を買いに来たお客さんに「一緒に減塩をがんばりましょう」と声をかけてます。

