

千葉市における減塩の取組紹介

ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪



千葉市

保健福祉局健康福祉部

健康推進課



100年を生きる。
千葉市

千葉市の概要

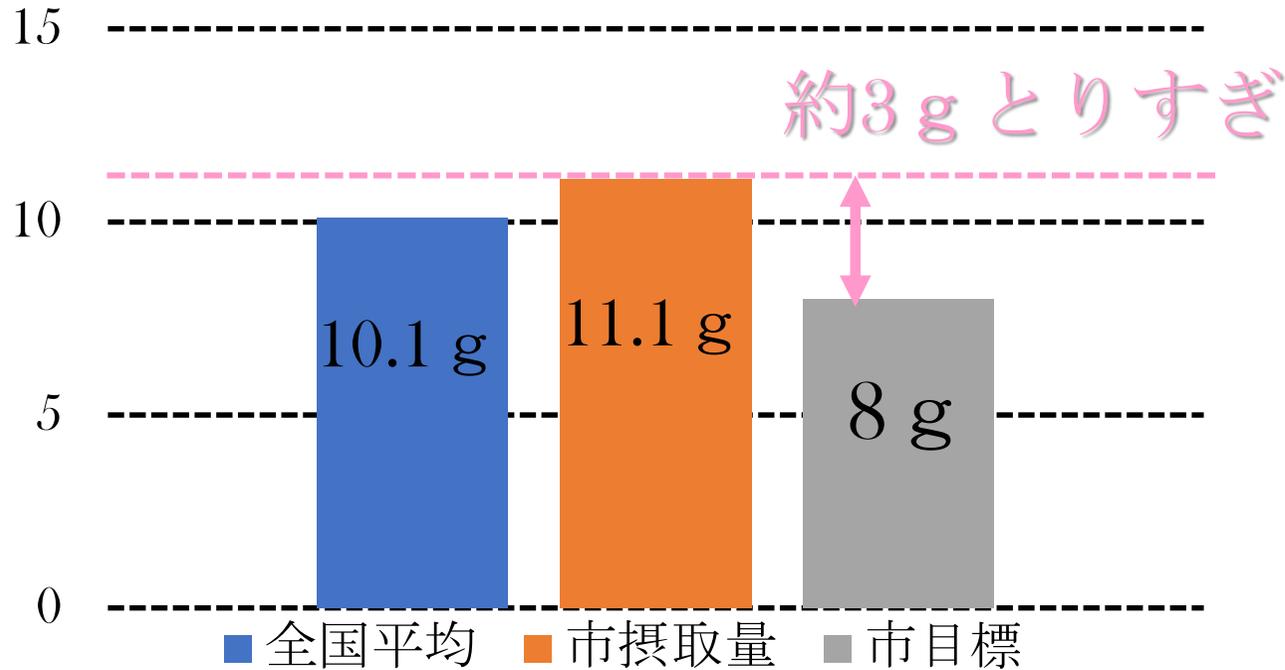
- 人口 983,211人 (令和3年4月1日現在)
- 世帯 451,259世帯
- 行政区は6区
(中央・花見川・稲毛・若葉・緑・美浜)

R3年、千葉市は市制100年を迎えました！
(1921 (T10).1.1市制施行)



千葉市における食塩摂取の現状

- 千葉市における1日の食塩摂取量は、平成28年の調査で11.1g 前回調査（平成24年）から変化がなく、全国平均よりも多い結果であった



出典：平成30年3月 健やか未来都市ちばプラン中間評価・見直し報告書
令和元年度国民健康栄養調査

➡市の健康増進計画（健やか未来都市ちばプラン）の中間評価・見直しにおいて「食塩摂取量の減少」は重点項目の一つとなった

取組を始めた経緯

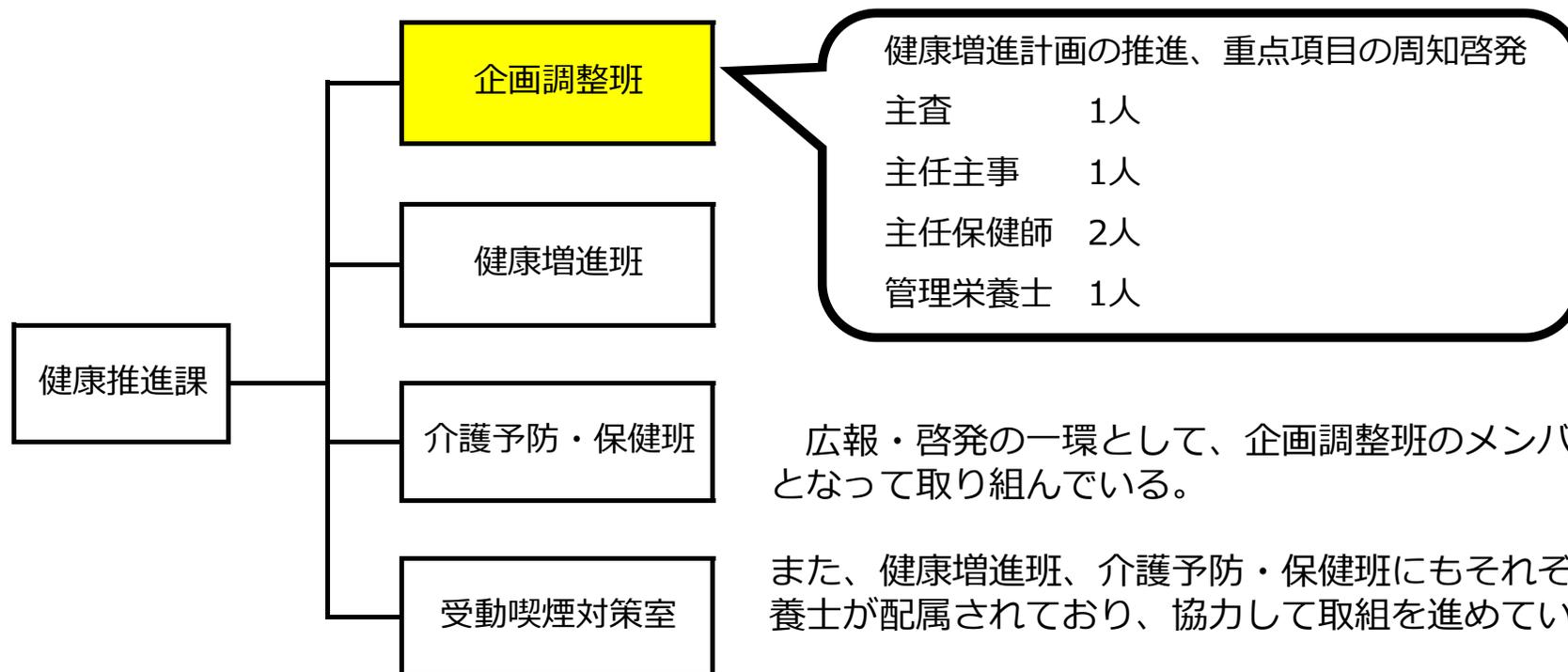
- 重点項目の周知・啓発にあたり、減塩については、小売店との連携が効果的と考えた。
- 千葉市内に本社があり、市と包括連携協定を結んでいるイオン株式会社に声をかけ、話を進める中で、イオンが参加しているCGF-Japan CHL減塩分科会（※）の他の企業とも協働する提案があった。

（※）CGF-Japan CHL減塩分科会

CGF（Consumer Goods Forum）は、持続可能な環境・社会、健康、食品の安全、デジタル・データなど消費財業界が直面する課題を前向きに変革しようと消費財メーカーと小売業が共に取り組むグローバルなネットワークであり、CGF-Japan CHLでは、行政機関及び教育・研究機関等と協働し、日本における健康栄養課題の解決を目的に活動するとともに、成功事例をCGFを通じて共有することにより、グローバルでの健康促進に寄与することを目指している。

事業の実施体制

令和3年度の体制



協定の概要

1. 趣旨・目的

参加企業が保有するフィールドや利用客の行動変容に向けた働きかけの手法に関する知見を得て、健やか未来都市ちばプランの中間見直し後の重点項目の一つ「食塩摂取量の減少」を図る

2. 参加メンバー

- ・ 千葉市
- ・ CGF-Japan CHL減塩分科会の参加企業
(イオン株式会社、味の素株式会社、キッコーマン食品株式会社、国分グループ本社株式会社)

3. 協定締結期間

令和3年4月19日（締結日）から令和4年3月31日まで

取組内容

- 市内イオン 1 店舗に常設の減塩商品コーナーを設置
- 減塩レシピの共同開発
- 期間中、店舗内催事場において啓発や、健康相談・減塩に関する意識調査等を数回実施

【市の役割】

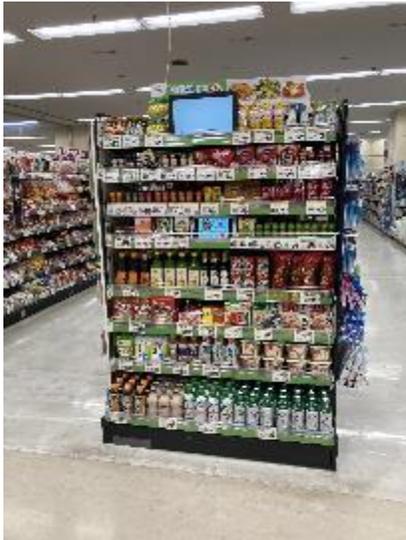
- 啓発媒体制作に当たっての専門的な知見からの助言
- 減塩レシピの共同制作及びレシピリーフレットの印刷
- 取組の広報

※事業予算等について

看板やイベント開催に係る経費は協定企業にご負担いただいている。
レシピ（紙）の印刷等に係る経費（10万円以内の見込み）は、既存の健康増進計画推進予算を充てることとし、令和3年度については本事業単体では市の当初予算に計上していない。

店頭での啓発(イオンマリンピア店)

- ・食品売場内に常設の減塩商品コーナーを設置し、POPやサインページ動画等で、減塩のポイント・コツ、減塩レシピの普及啓発を実施。
- ・減塩商品コーナーの設置期間中に、店内催事スペースにおいて、対人による啓発・健康相談や減塩に関する意識調査等を実施予定。



啓発の内容

ホームページ・売場の動画（サイネージ）で啓発
（事業トップページ）

<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/cgf-oya.html>

（減塩のポイント）

- ・ うま味のある食材で風味豊かに
- ・ 酸味で塩味を引き立たせる
- ・ 辛みのピリツとした刺激で味に変化を
- ・ 香りで満足感アップ
- ・ 減塩調味料で手軽に減塩

（食べ方ひと工夫で賢く減塩）

- ・ しょう油やソースはかけずにつける
- ・ 調味料は、料理の味を確かめてから使う
- ・ 減塩メニューだとしても食べ過ぎない。



【写真】店頭サイネージの一部

レシピ開発

- 市の職員（管理栄養士）と企業の栄養士等で、季節ごとに5種類ずつレシピを共同開発し、ホームページで紹介+リーフレット作成

＜リーフレットの配布場所＞

店頭、区の公共施設、保健福祉センター
食生活改善推進員から市民への配布

↓店頭等で配布しているチラシ
(A5サイズ両面)

- 目標値まで約30%減らす必要があることから、一般的なメニューより30%程度減塩することを目安としている

- 減塩でもおいしいと思える工夫

- 旬の食材や千葉県や県でとれる食材を使用
- 塩分の少ない調味料及び香辛料類や食材自体が持つ香りやうま味を活用

春のレシピ

めかじきの春巻き

鶏肉とアスパラのハーブ炒め

小松菜のピーナッツあえ

豚肉とタケノコのカレー炒め

春キャベツとアサリのガーリック炒め

ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ

めかじきの春巻き



食塩相当量 **0.9g** (1人分)

調理時間 **約 20分**

※1人分あたり

減塩ポイント 大葉や長ねぎは香りが高く、料理の引き立て役として活躍する香味野菜です。特に大葉はさわやかな香りがあり、焼くでも調理に深みを出してくれます。

【材料 (2人分)】

めかじき (総り量) 120g

料理油.....小さじ 1/2

卵.....小さじ 1/3

A しょうゆ.....小さじ 1

おろししょうが...4g

豚肉.....1/2本

大葉.....4枚

春巻きの皮.....4枚

ササガ油.....小さじ 2

片栗粉.....少々

【作り方】

- めかじきは、春巻きの皮にのせまる程度の大きさに4等分にする。
- Aの調味料でめかじきに下味をつける。(食品用ポリ袋に入れて、よく揉むとよい。)
- 長ねぎは5cm程度の厚さに薄切りにする。
- 卵巻きの皮に、大葉、豚肉、めかじきの順に重ねておいて塩、香辛料を少量を少量の水溶き片栗粉(分量外)で塗り付ける。
- フライパンに油をしき、中火にかき、はじめは卵巻きの側面に油がはきわたるように蒸気しながら焼く。
- 弱火にし、蓋をして中までしっかり加熱する。(調理時間は3～5分程度。焦げない火加減で調節するとよい。)

栄養成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	水分化量 (g)		食塩相当量
			食塩	食塩相当	
212	14.4	9.0	17.6	2.1	0.9

今後の取組予定

取組の評価と課題

評価指標や評価方法の詳細については、今後連携企業と検討していく。

- ・減塩関連商品の売上検証（取組開始前と期間中）や、店内催事スペースにおいて、対人による啓発・健康相談を行い、アンケートによる減塩に関する意識調査を行う予定である。

→ R3.10に中間評価、R4.3に最終評価を実施する予定

- ・今回の取組による周知・啓発効果の評価とともに、健康の改善につながったかを評価できるような指標の設定が課題である。

市民からは、「レシピをサークルで活用したり、レシピをメンバーに配布したい」という声もあがっており、この活動での発信が市民に届いているという実感がある。