

# 自然に健康になれる食環境づくりのための資料集

「食環境づくり」とは、人々がより健康的な食生活を送れるよう、人々の食品（食材、料理、食事）へのアクセスと情報へのアクセスの両方を、相互に関連させて整備していくことをいいます。

このたび、吾妻保健福祉事務所では、食環境整備、健康経営に役立つ情報を広く知っていただくために、資料集を作成しました。

- (1) は吾妻地域の栄養士や調理師と共に作成した減塩のための資料です。
  - (2) は食育、食環境整備、健康経営に関するリンク先をまとめたものです。
- 是非、御活用ください。

## (1) 吾妻保健福祉事務所作成資料

### 【吾妻保健福祉事務所ホームページ掲載】

<https://www.pref.gunma.jp/page/632941.html>

〈別添①～④の資料の使い方の例を示しました。〉

- ①塩分のとりすぎに注意しましょう！  
(使い方の例)  
・社員食堂の卓上メモとして使用する
- ②減塩ポスター（食べる人用） 枠：緑  
(使い方の例)  
・社員食堂で掲示しておく
- ③減塩ポスター（家庭で料理する人用） 枠：茶  
(使い方の例)  
・家庭向けへ健康情報を提供する
- ④減塩ポスター（給食施設で調理する人用） 枠：黄  
(使い方の例)  
・社員食堂の調理担当者の休憩室に掲示

## 参考資料①

### 塩分のとりすぎに注意しましょう！

塩分は、1日7g以下を目標に！

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>●汁ものは具だくさんがオススメです</b></p> <p>みそ汁 塩分約1g-2.0g<br/>昆布わかめ汁 塩分 約1.0g</p> <p>野菜を多量に入れるなど具だくさんにする<br/>と汁が薄くて塩分が減らせるだけでなく、<br/>減塩が期待できます。</p> <p>具の野菜に含まれるカリウムの働きで、<br/>ナトリウムを体外に排出できます。</p> | <p><b>●調味料は、味をみてから使いましょう</b></p> <p>調味料をかける<br/>塩分は、3g/200ml-1.0g</p> <p>※肉類の塩分が可成り高い調味料も、<br/>多くなります。</p> <p>※高塩で調味料をかける。旨味だけで<br/>いる調味料の代わりに、しょうゆなどの<br/>かんよつ類を絞るだけでもいいので<br/>OKです。</p> | <p><b>●めん類の汁は減しましょう</b></p> <p>スープも全量飲めば約5gの塩分摂取<br/>全部飲めば約2.0gの塩分摂取<br/>半分だけなら約1.0gの塩分摂取</p> <p>→うどん、そば、ラーメンなどのめん類は<br/>1杯で4-6gの塩分が含まれています。<br/>スープを減らすと、約半分の塩分になり<br/>ます。</p> |
| <p><b>●加工食品の食べ過ぎに気を付けましょう</b></p> <p>加工食品の塩分<br/>塩分約1.0g<br/>塩分約1.0g</p> <p>加工食品やインスタント食品には塩分が<br/>多く含まれているため、食べる量と回数に<br/>注意しましょう。</p> <p>※魚干物より魚の方が塩分が少な<br/>くなります。</p>                  | <p><b>●調味料は、かけずにつけましょう</b></p> <p>調味料は、少量に絞ってつけて食べる<br/>塩分が少なくなります。</p> <p>→調味料は、少量に絞ってつけて食べる<br/>塩分が少なくなります。</p> <p>→調味料は、少量に絞ってつけて食べる<br/>塩分が少なくなります。</p>                               | <p><b>●酢やかんきつ類、香辛料、香味野菜などを活用しましょう</b></p> <p>酢やかんきつ類などは、塩分が<br/>少ないです。</p> <p>→酢やかんきつ類などは、塩分が<br/>少ないです。</p> <p>→酢やかんきつ類などは、塩分が<br/>少ないです。</p>                                  |

作成：吾妻保健福祉事務所

## 参考資料③

### 塩分を控えて、高血圧などの生活習慣病を防ごう

減塩じゃ！

①、かけ醤油は、だし醤油やポン酢・減塩醤油に。  
②、漬物は塩分の少ない漬物に。  
③、和え物、酢の物は、香りや風味をいかにして減塩に。  
④、顆粒だしは塩分が注意。  
⑤、汁ものは、具だくさんに。  
⑥、旬の食材のうまみを生かそう。  
⑦、同じ味付けの料理が重ならないように。  
⑧、ハムなどの加工品や練り製品は回数と量に注意。  
⑨、減塩の食品や調味料も上手に利用。

◎群馬県ぐんまちゃん

詳細は  
こちらから



## (2) リンク先の紹介

### 【群馬県ホームページから】

- ①群馬県 食育ポータルサイト【食育デジタル教材】  
<https://www.pref.gunma.jp/site/shokuiku>

自分のパソコンやスマートフォンなどのデバイスで、印刷物のように横にページをめくったり送ったりしながら、自分用として、繰り返し、読んだり、書き込んだり、書き直したり、付箋を貼ったりなどできます。

詳細は  
こちらから



## ②群馬県 健康づくり協力店

<https://www.pref.gunma.jp/page/2565.html>

詳細は  
こちらから



健康寿命の延伸に向け、健康づくりの観点から県民の皆様が適切な食生活を実践できるよう支援する施設を登録する制度です。

健康メニュー（食塩3グラム未満かつ野菜120グラム以上など）や健康サービス（エネルギーひかえめ、健康情報の提供など）に取り組み、健康づくりを応援する飲食店や給食施設などを登録しています。

該当する取組をしている飲食店や給食施設は是非登録を！

## ③群馬県 食育応援企業

<https://www.pref.gunma.jp/site/shokuiku/list171-926.html>



詳細は  
こちらから

従業員や県民に対する食育推進活動に積極的に取り組んでいただける企業を「ぐんま食育応援企業」として登録し、企業の食育推進活動を広く県民に周知するとともに、企業と食育団体、行政等が連携し、地域における食育活動を推進していきます。

該当する取組をしている企業の管理者の方は是非登録を！

## 【厚生労働省ホームページから】

### ④スマートライフ・プロジェクト

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

スマート・ライフ・プロジェクトは、厚生労働省が行っている、国民の皆さんの健康づくりをサポートするプロジェクトです。役立つ健康情報をWEBサイトなどで発信し、食事、運動、健診・検診、そして禁煙の4つの柱で「健やかな国ニッポン」を目指します。

### ⑤e-健康づくりネット（健康づくり支援担当者のための総合情報サイト）

<https://e-kennet.mhlw.go.jp/>

日本全国の地方自治体や企業・団体などで、健康づくりの取り組みを検討・実施されている方々に向けて、健康づくりのポイントや参考となる事例をそれぞれの内容にあわせたツールで紹介しています。

## 【その他】

### ⑥ナッジ

ナッジを応用した健康づくりガイドブックのサイト「食行動食生活支援編ナッジを応用した健康づくりガイドブック—取組に活かすヒントと好事例集—」

<https://www.nudge-for-health.jp/2023/01/news197/>

ナッジとは、英語で「ひじで軽くつつく、背中を押す」という意味です。行動経済学の分野では、転じて、人々がより良い選択肢を自発的に選択できるように後押しする手法のことを指しています。

一般的には、効果的な情報提供や健康的な選択がしやすく、行動変容しやすい環境づくりや仕掛けも含まれます。（例：野菜料理の割引、既存商品を減塩することで無意識に減塩等）