

令和6年度の計画関連取組について ～食塩摂取量の減少を中心に～

埼玉県「おいしくしお活」プロジェクトについて

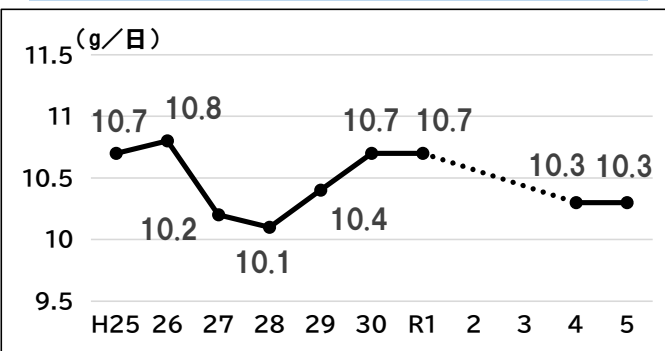
令和7年2月3日現在

県民の食塩摂取量 現状と課題

「食塩の過剰摂取」は最も重要な栄養課題

- 食塩の過剰摂取は、高血圧症、心血管疾患、胃がん、腎臓病などのリスクを高めます
- 日本における危険因子別の関連死亡者数（2007年）では、食塩の多量摂取が、食事因子で最も高い危険因子となっています
- 第8次埼玉県地域保健医療計画において、令和11年までに、**県民の食塩摂取量を7.5g未満**にすることを目標としています

埼玉県の食塩摂取量の状況



出典：国民健康・栄養調査（埼玉県分）

食塩摂取量の推移（埼玉県・総数）

食塩摂取量は、ほとんど変化がない！

‘おいしくしお活’を目指す取組

おいしくしお活＝ちょっぴりのお塩をおいしく活用すること

中食・外食でも家庭食でも、**意識せず食塩摂取量が減って**、健康になれる食環境づくりを県、市町村、企業、民間団体等の多様な主体と連携して取り組んでいきます。

- ・中食（なかしょく）・外食 ⇒ 若年者や働く世代などをターゲット
- ・家庭食（家庭での調理）⇒ こども、壮年・高齢世代などをターゲット

●「おいしくしお活レシピ」の考案と普及

- 県、女子栄養大学、ローソンが協働して、「おいしくしお活」カレーパンを開発。1都9県（予定）のローソン店舗で販売する（R7.3販売予定）。
- ローソンの事例を参考に、県内食品事業者に対して、おいしさはそのまま、既存品よりも食塩含有量を減らす商品の開発や販売を支援していく。
- 家庭向け「おいしくしお活レシピ」の作成・普及（減塩食品を使用して、手軽でおいしく）

●県、イオンリテール株式会社が共同して「おいしくしお活イベント」を開催。

日程 令和7年1月25日（土）、26日（日） イオンモール浦和美園店

内容 ミニ講座、塩分・栄養摂取状況チェック、食品メーカーによる減塩食品の販売・試食等

●「おいしくしお活」の周知・啓発

- ・ 県ホームページの開設
- ・ FM NACK5で紹介
- ・ 彩の国だより、県政テレビ番組クックパッド等での周知



ラジオで社員食堂での減塩の取組をPR



「おいしくしお活」イベント

各取組の詳細及び今後の展望

1 各取組の詳細

(1) 「おいしくしお活」レシピの考案と普及

- 県、女子栄養大学、(株)ローソンが協働して、「おいしくしお活」カレーパンを考案。
1都9県（予定）のローソン店舗で販売予定（R7.3月販売予定）
- ローソンの事例を参考に、県内食品事業者に対して、おいしさはそのまま、既存品よりも食塩含有量を減らす商品の開発や販売を支援していく。
- 家庭向け「おいしくしお活」レシピを15品作成し、県ホームページ等で公開。
家庭で手軽にできるレシピを広く普及する。（すべてのレシピに減塩食品を使用）



「おいしくしお活」レシピ写真

(2) 県、イオンリテール株式会社が共同して「おいしくしお活」イベントを開催。（R7.1.25～26）

- イオン店舗において、食品メーカー、女子栄養大学、埼玉県栄養士会等にも参画いただき、県民がたのしく「しお活」を学ぶ機会とする。
（内容）ミニ講座、塩分・栄養摂取状況チェック、食品メーカーによる減塩食品の販売・試食等

(3) 「おいしくしお活」の周知・啓発

- 県ホームページの開設
- FM NACK5で紹介（社員食堂での減塩のポイントを放送）
- 彩の国だより（2月号）、県政テレビ番組（2月放送予定）での広報
- クックパッド等でレシピの周知予定



ラジオで社員食堂での減塩の取組をPR



「おいしくしお活」イベント当日の様子

2 今後の展望

- ローソンの事例を参考に、県内食品事業者に対して、おいしさはそのまま、既存品よりも食塩含有量を減らす商品の開発や販売を支援していく。
- 今後も様々な媒体を活用して「おいしくしお活」の周知・啓発を継続し、県民の減塩のマイナスイメージを払しょくする。
- 「食塩摂取量の減少」を中心に、計画の中で目標に掲げている取組を推進する。