

やまのうち減塩プロジェクト 2019年度の活動



2019年 3月	●健康づくり講演会『新時代をおいしく減塩～賢く選んで賢く利用する～』 講師：日本高血圧学会減塩委員会オブザーバー 野村善博氏 183名参加
4月	●減塩バイキング in 志賀高原プリンスホテル 約100名参加 講師：日本高血圧学会減塩委員会オブザーバー 野村善博氏 23社52種類のJSH減塩食品を試食 ●尿中塩分測定の実施（3歳児健診・Ⅱ度高血圧以上の方・希望者）
5月	●健診結果報告会で減塩食品の紹介・試食の配布
7月	●減塩フェアの開催（減塩協力店での取組） 道の駅北信州やまのうちで減塩食品の販売を開始
9月	●スマートミール認証 志賀高原プリンスホテルが外食部門県下初の認証
10月	●NHK『きょうの健康』取材協力 高血圧の保健指導で減塩食品を紹介
12月	●健康づくり講演会『あなたの血圧大丈夫？高血圧最新情報～高血圧から山ノ内町民の脳・心臓・腎臓を守る～』 講師：(前日本高血圧学会理事長)伊藤貞嘉先生 約130名参加 ●わくわく商店街(高齢者の買物支援事業)で減塩醤油を販売開始
2020年 1月	●スマートミール普及のための試食会 約15名参加 講師：志賀高原プリンスホテル 飲食店・宿泊業・学校給食・保育園関係者にスマートミールを紹介
その他	●保育園・児童クラブでのおやつに減塩食品を利用 ●保育園で減塩食品を利用した野菜料理の試食 ●健康ポイント事業に減塩食品の購入を追加 ●広報やまのうちにシリーズ減塩を掲載(年4回) ●町内外スーパー・小売店への減塩食品等の紹介(減塩協力店拡大の取組)

★今後の取組★

高血圧等の発症・重症化予防の取組の一環として減塩を推進します。
さらに減塩がしやすい食環境整備に取り組みます。
減塩協力店を増やします(減塩食品が購入できる店舗・健康ポイントが利用できる店舗を増やします)。

減塩バイキングの様子



減塩フェア 道の駅



スマートミール

スマートミールとは…
健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。日本高血圧学会、日本糖尿病学会等の12学会が認証に関わっています。

