



秋田県 全県で栄養・食生活改善に取り組むキックオフ事業
令和3年7月30日（金）

成果の見える食生活改善の取組について

～にいがた減塩ルネサンス運動10年の取組から～

新潟県立大学
人間生活学部健康栄養学科
村山伸子

文献：小島美世、小川佳子、中川圭子、草野亮子、関芳美、波田野智穂、磯部澄枝、栃倉恵理、石田絵美、山崎理、堀井淳一、井上陽子、鈴木一恵、田邊直仁、村山伸子．新潟県における成果の見える減塩対策－「にいがた減塩ルネサンス運動」10年間の取組とその成果－、栄養学雑誌，Vol.78 No.5 232-242（2020）



テーマ

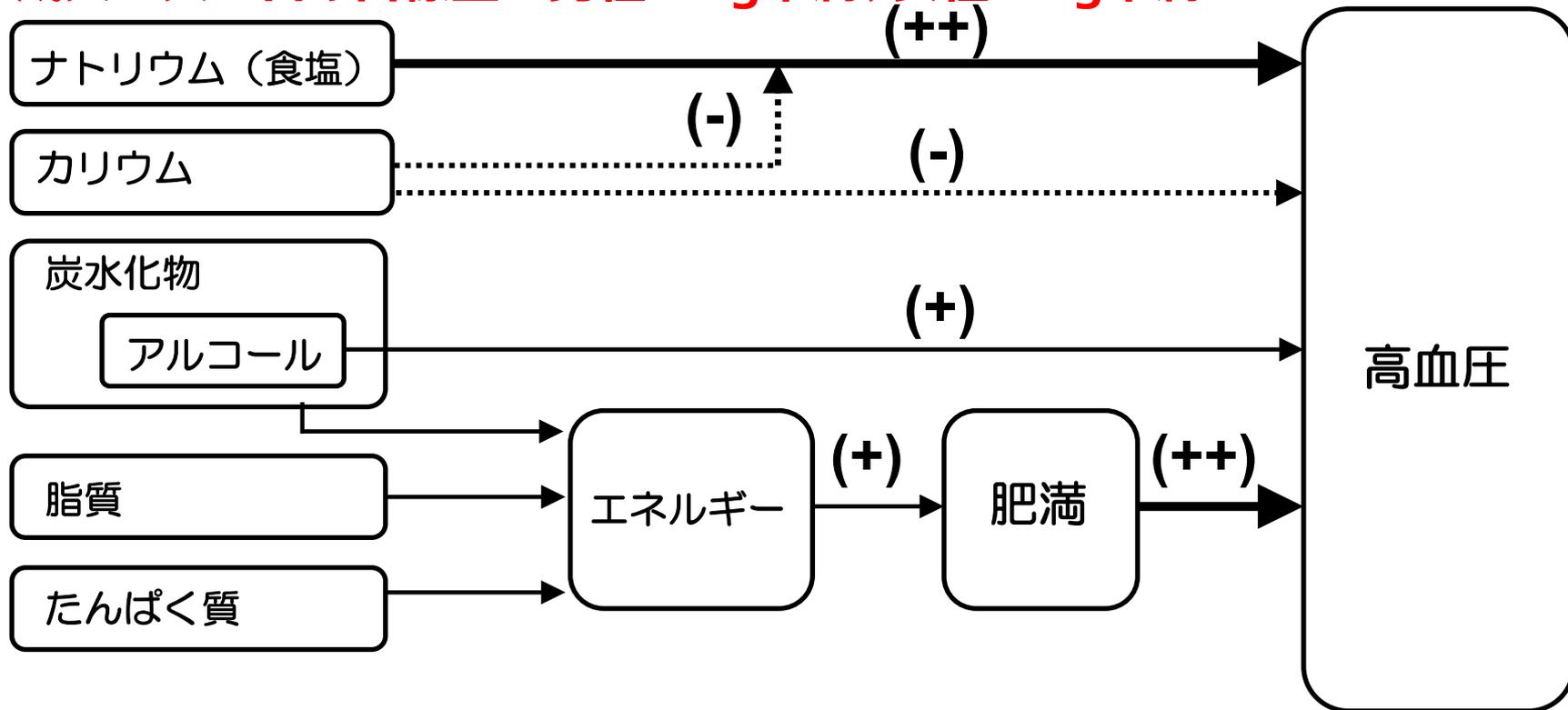
成果の見える対策をし、
成果を見える化する

- ✓ 対策につながる実態把握と分析
- ✓ 対策の見える化
- ✓ 結果の見える化

日本人の食事摂取基準2020年版

栄養素摂取と高血圧との関連（特に重要なもの）

成人1人1日の目標量：男性7.5g未満、女性6.5g未満へ

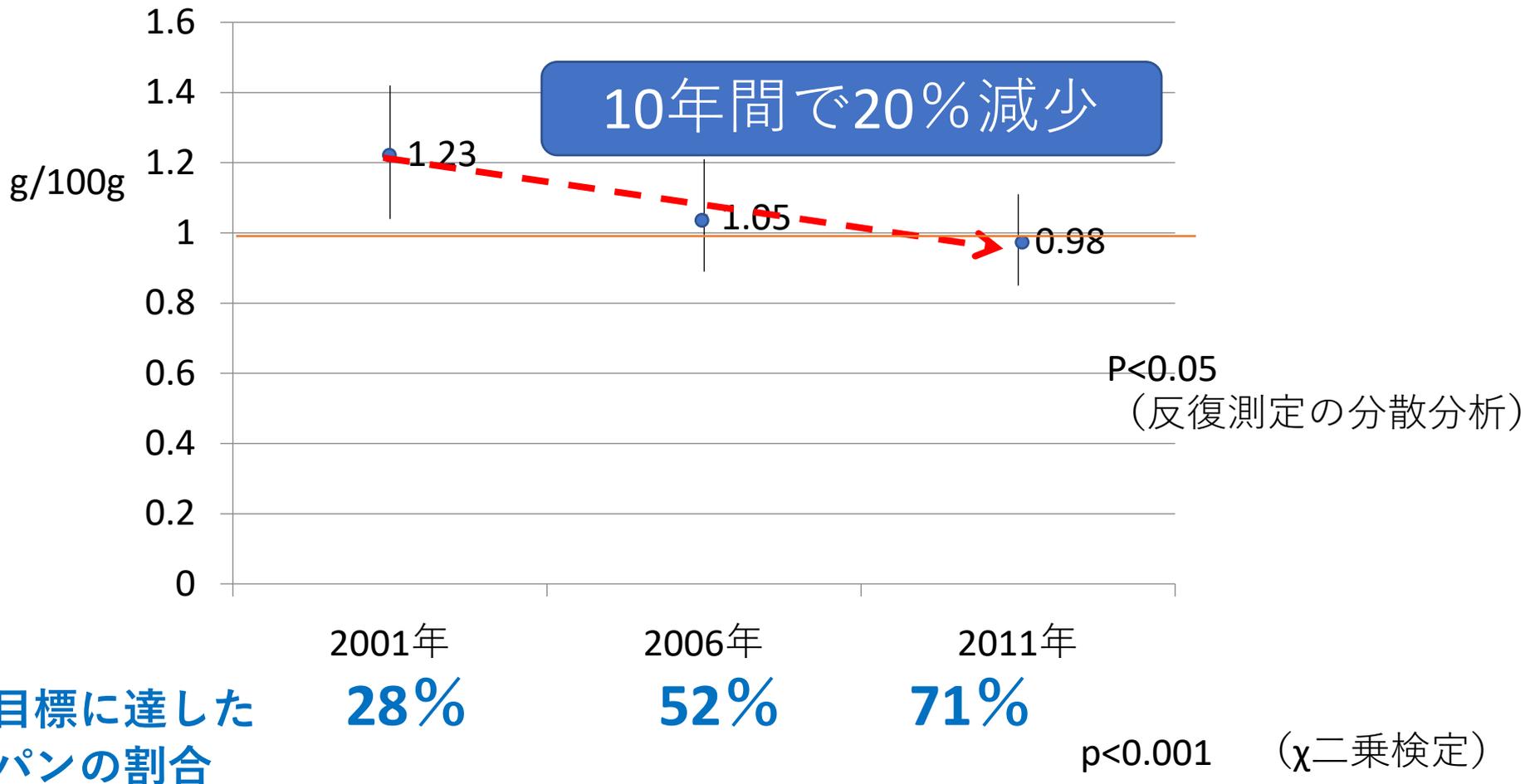


肥満を介する経路と介さない経路があることに注意したい

この図はあくまでも概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである

イギリスのパンの食塩含有量

イギリスでは、食塩の17%（1日約1g）がパンの摂取によるため、政府はパンの食塩含有量の2012年の達成目標を1g/100g以下とした。



Brinsden HC, He FJ, Jenner KH, MacGregor GA. Surveys of the salt content in UK bread: progress made and further reductions possible. *BMJ Open*. 2013; 3: e002936.

イギリスの減塩運動の成果

死亡率
(人口10万対)

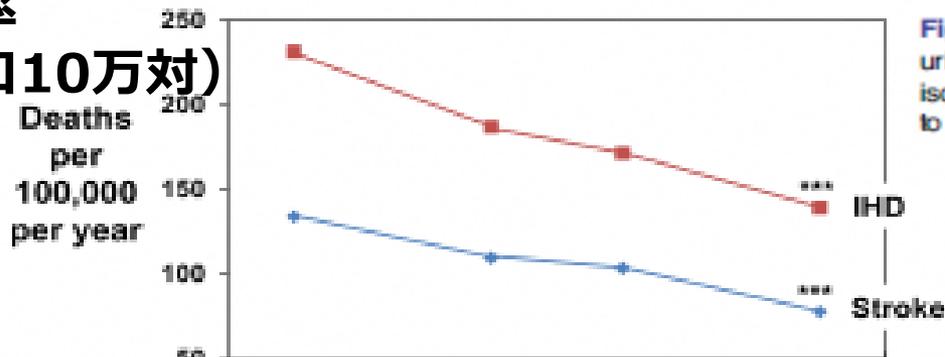
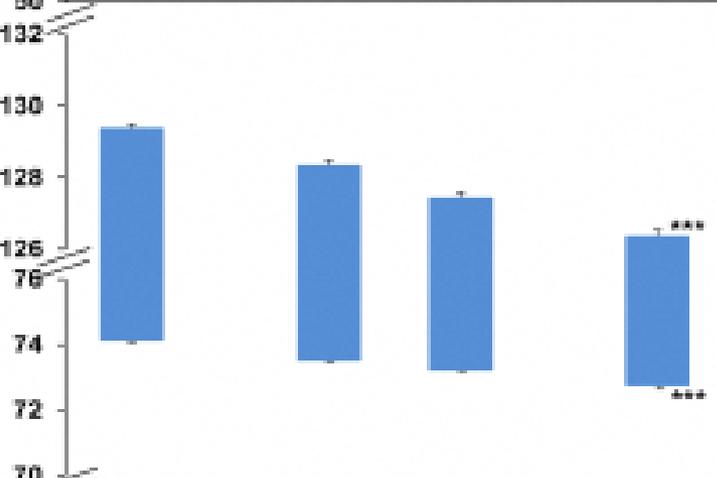


Figure 1 Changes in salt intake as measured by 24 h urinary sodium excretion (UNa), blood pressure, stroke and ischaemic heart disease (IHD) mortality in England from 2003 to 2011. * $p < 0.05$, *** $p < 0.001$ for trend.

虚血性心疾患
脳卒中

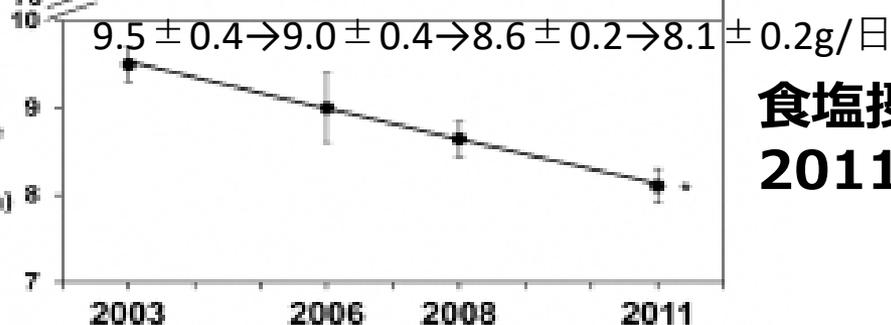
血圧

Blood pressure (mmHg)



食塩摂取量

Salt intake (g/d) (from 24h UNa)



食塩摂取量は、2003年から
2011年で1.4g/日減 (15%)



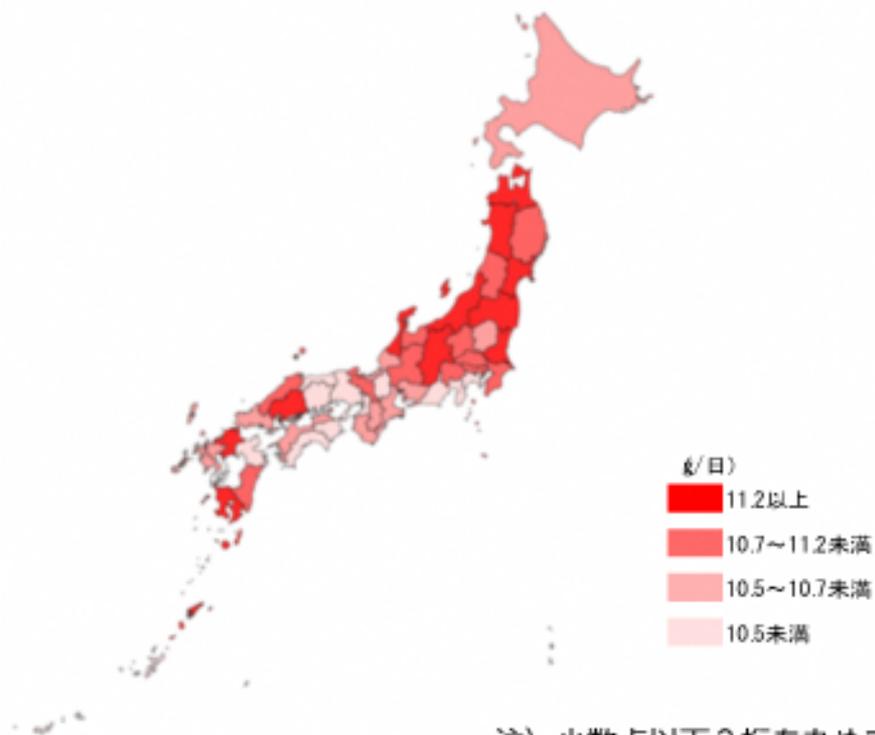
日本で減塩は進んでいるか？

**健康日本21（第二次）
中間評価から**



都道府県別食塩摂取量

食塩摂取量の平均値
男性（20歳以上）



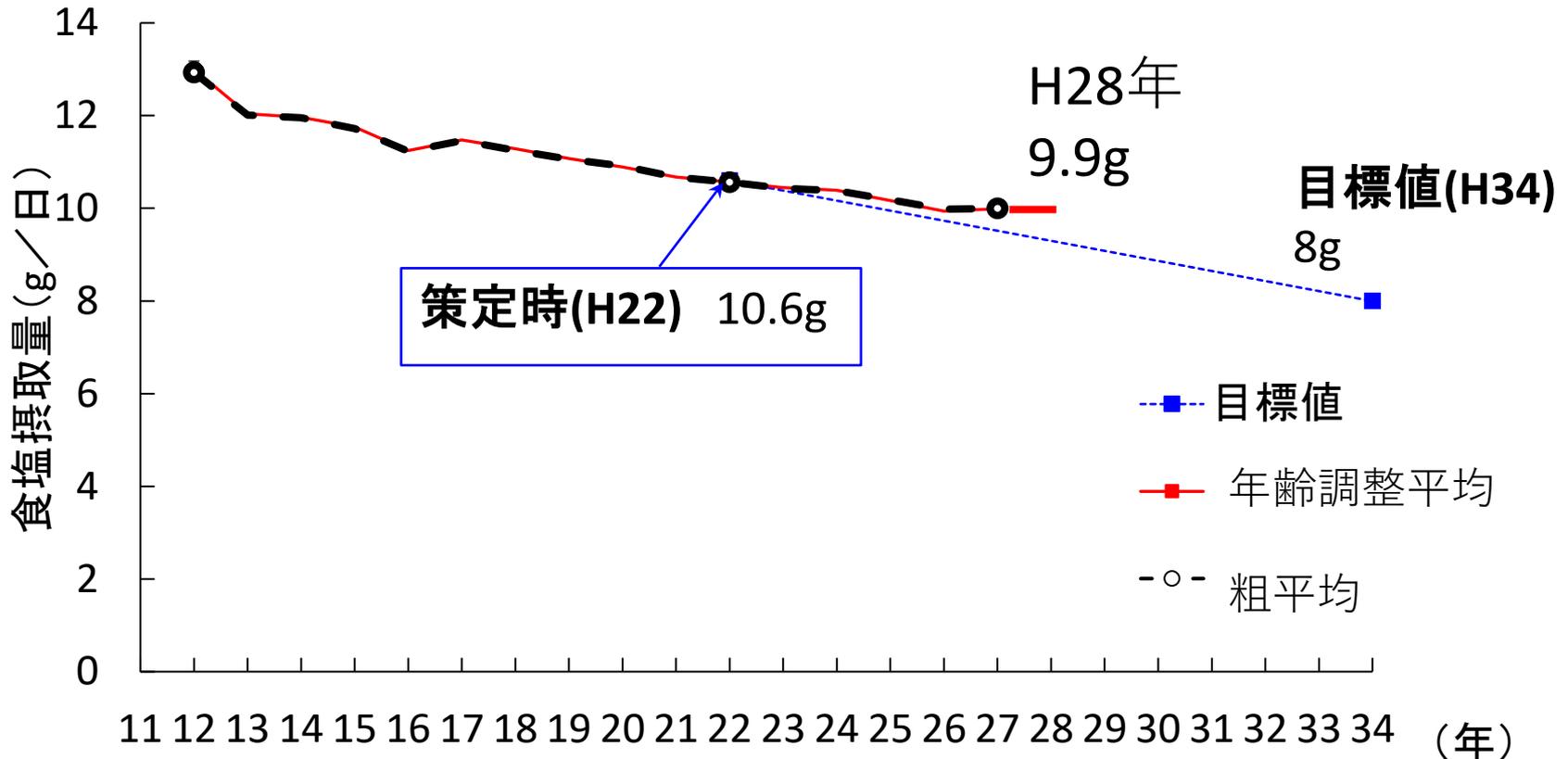
食塩摂取量の平均値
女性（20歳以上）



注) 小数点以下2桁を丸めており、区切りの値が同じ場合がある。

食塩摂取量

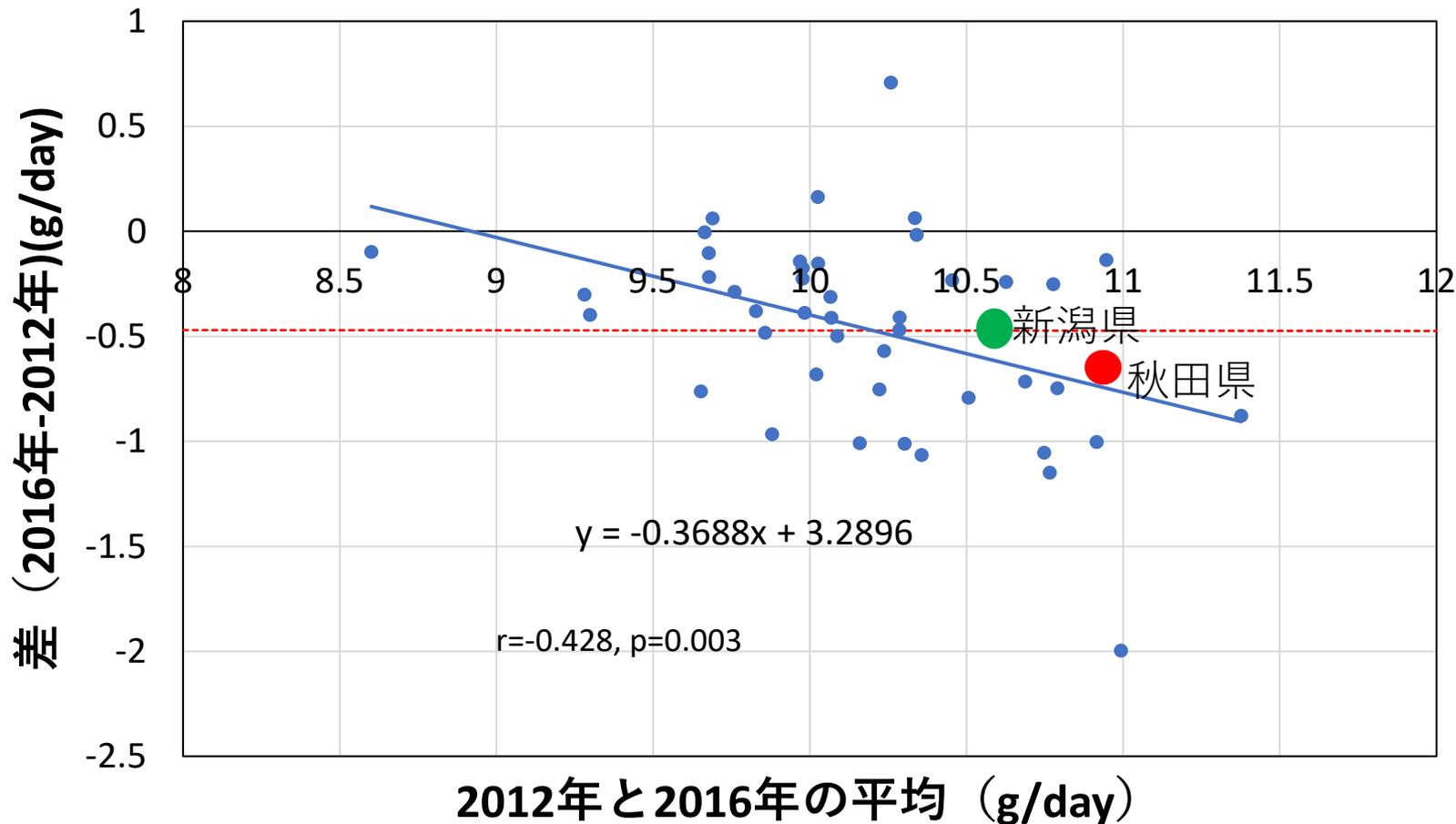
食塩摂取量の平均値の推移



H22からH28で有意に減少。しかし、この減少率では、目標値に達しないことが予想される。

都道府県の2012年と2016年の食塩摂取量の平均値と変化量との関連

食塩摂取量が多い都道府県で大きく減少した。



都道府県の食塩減少量と食環境の取組

2012年の食塩摂取量で都道府県を3群に分けたとき、食塩摂取量が多かった群で、食環境整備、特に飲食店、スーパー、コンビニの取組の「開始・強化」がみられた。

2012年の食塩摂取量3群間の食環境整備の取組の差

給食施設	p値	飲食店、スーパー、コンビニ	p値
給食施設の栄養管理の把握	0.013	食環境整備の評価実施	0.011
低エネルギーメニュー	0.045	低エネルギーメニュー	0.046
バランスメニュー	0.021	バランスメニュー	0.021
減塩メニュー	0.101	減塩メニュー	0.034
野菜メニュー	0.068	野菜メニュー	0.034
エネルギー情報	0.161	エネルギー情報	0.001
バランス情報	0.020	バランス情報	0.003
減塩情報	0.224	減塩情報	0.031
野菜情報	0.253	野菜情報	0.073

p値：2012年の食塩摂取量3群間で、2012年以降に各取組を開始・強化した都道府県の割合の差を χ^2 検定した。

村山データ（2020年）

全国のデータより

- 健康日本21（第二次）が開始され、減塩について、
 - 食塩摂取量が多い地域で減塩が進んだ結果、地域格差が縮小した。
 - 食塩摂取量が減少した都道府県は、2013年以降、食環境整備の取組を強化していた。
- 国の政策で、栄養の地域格差を明確にし、課題が多い都道府県が、その課題を自らの課題として設定し、食環境整備を進めることが、地域格差縮小につながることを示唆された。



新潟県の事例から

「にいがた減塩ルネサンス運動」 2009年～2018年

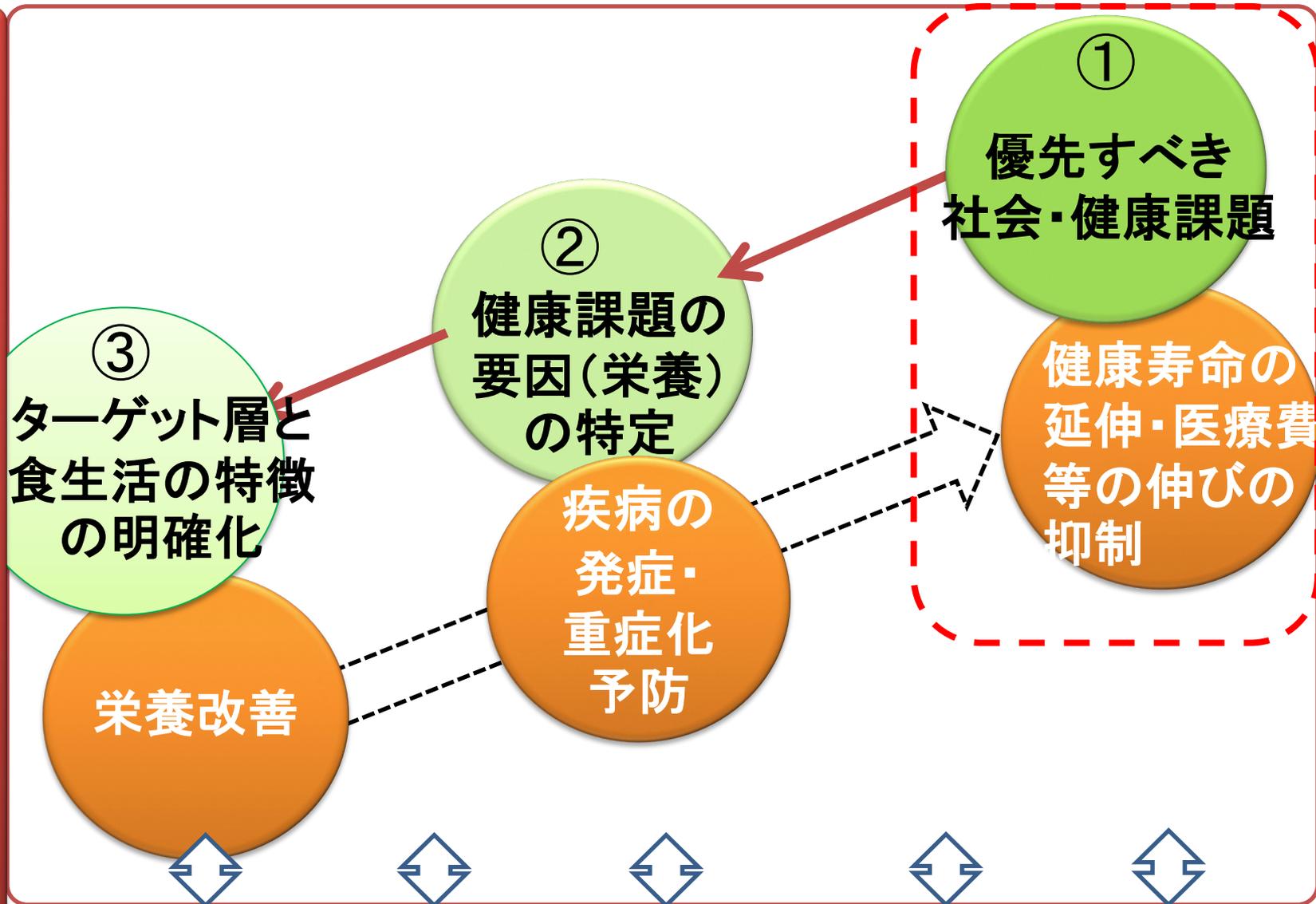
ステップ^o1 : 2009年 (H21) ～2012年 (H24)

ステップ^o2 : 2013年 (H25) ～2018年 (H30)

新潟県の人口：220万人 (R3)
高齢化率：32% (H30)

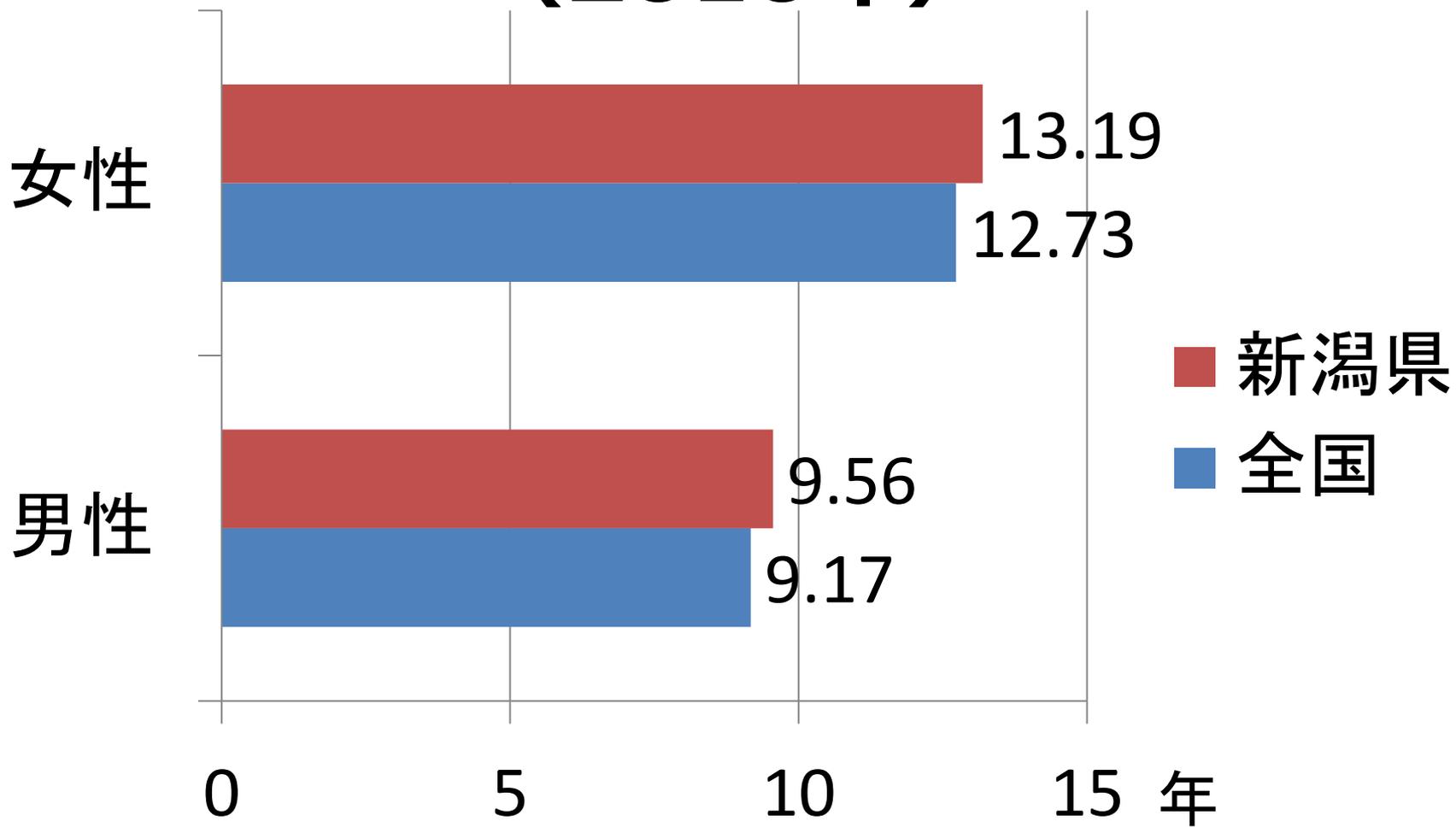
成果のみえる栄養施策のために

実態把握・課題分析が最重要施策





平均寿命と健康寿命の差 (2010年)



死亡の状況と原因は？

年齢調整死亡率（人口10万対）（平成22年）

男性 544.7 （22位）

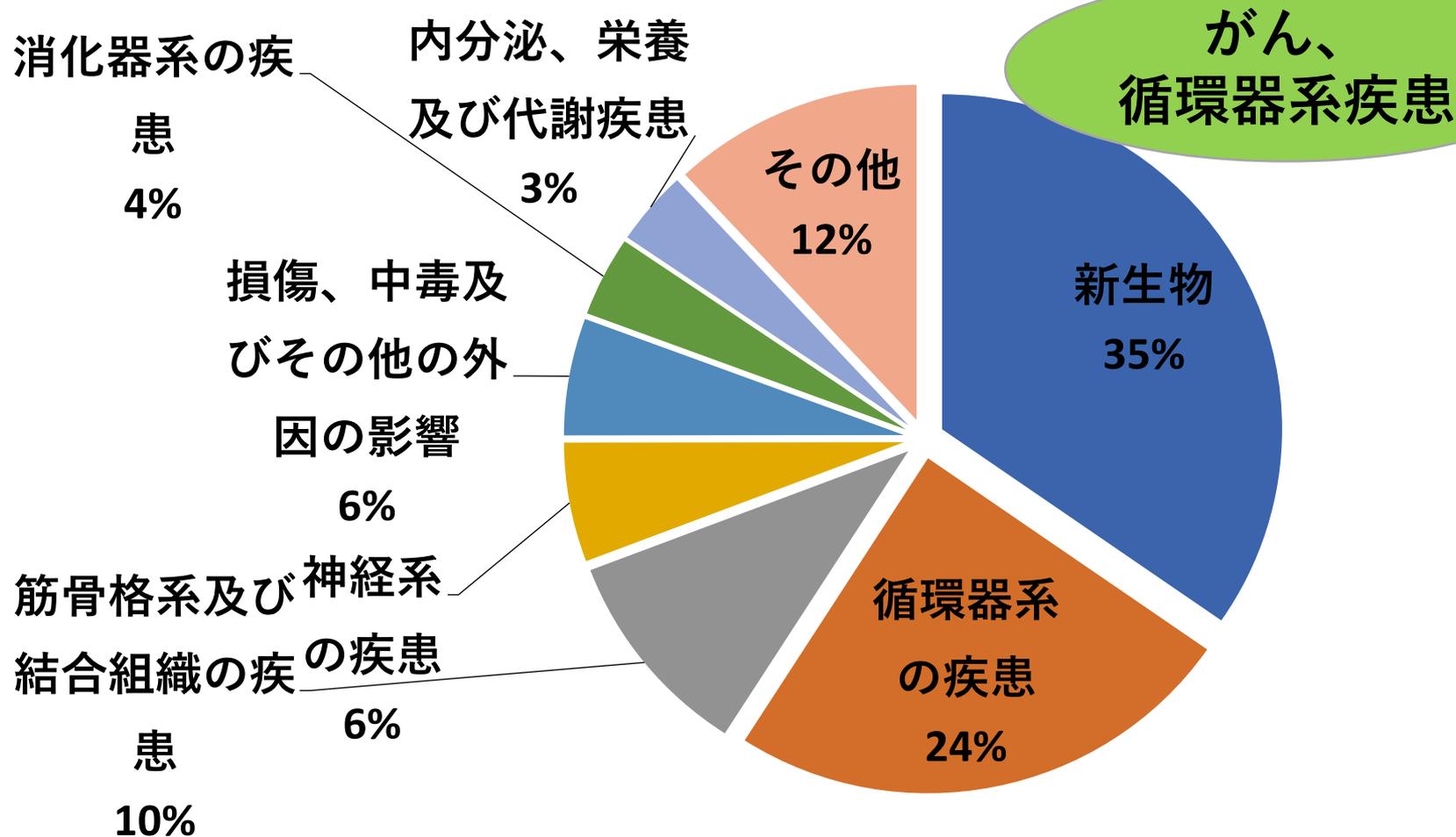
女性 254.6 （46位）

胃がん
脳血管疾患

死因	男性		女性	
	死亡率	順位	死亡率	順位
悪性新生物	187.9	1 1	85.6	4 0
肺	43.3	1 6	9.4	4 2
胃	32.5	4	12.2	4
大腸	20.6	2 0	11.3	3 5
心疾患	70.6	3 1	33.7	4 4
脳血管疾患	56.4	1 0	32.1	9
脳梗塞	29.8	8	15.6	9
肺炎	42.2	3 9	14.7	4 5

医療費等と疾病の関係は？

費用額 29,591,130,328円



新潟県国民健康保険疾病分類統計表（平成23年度年間分）

健康課題の総合的分析

平均寿命と健康寿命の状況(H22)

性別	平均寿命	健康寿命	差
男性	79.47年 (27位)	69.91年 (36位)	9.56年 (9.22年)
女性	86.96年 (5位)	73.77年 (23位)	13.19年 (12.77年)

○ 平均寿命と健康寿命の差は、男女ともに全国の差より大きい



課題：健康寿命の延伸

死亡の状況 (H22年年齢調整死亡率)

○ 胃がん(4位)、脳血管疾患(男性8位、女性9位)の年齢調整死亡率が全国よりも高い



課題：脳血管疾患、胃がん

介護保険の状況

○ 要介護の要因は、**脳血管疾患**及び**認知症**の割合が高い
○ なお、**今後も認知症の増加が予測**されている

※県データなし 市町村データからの推察

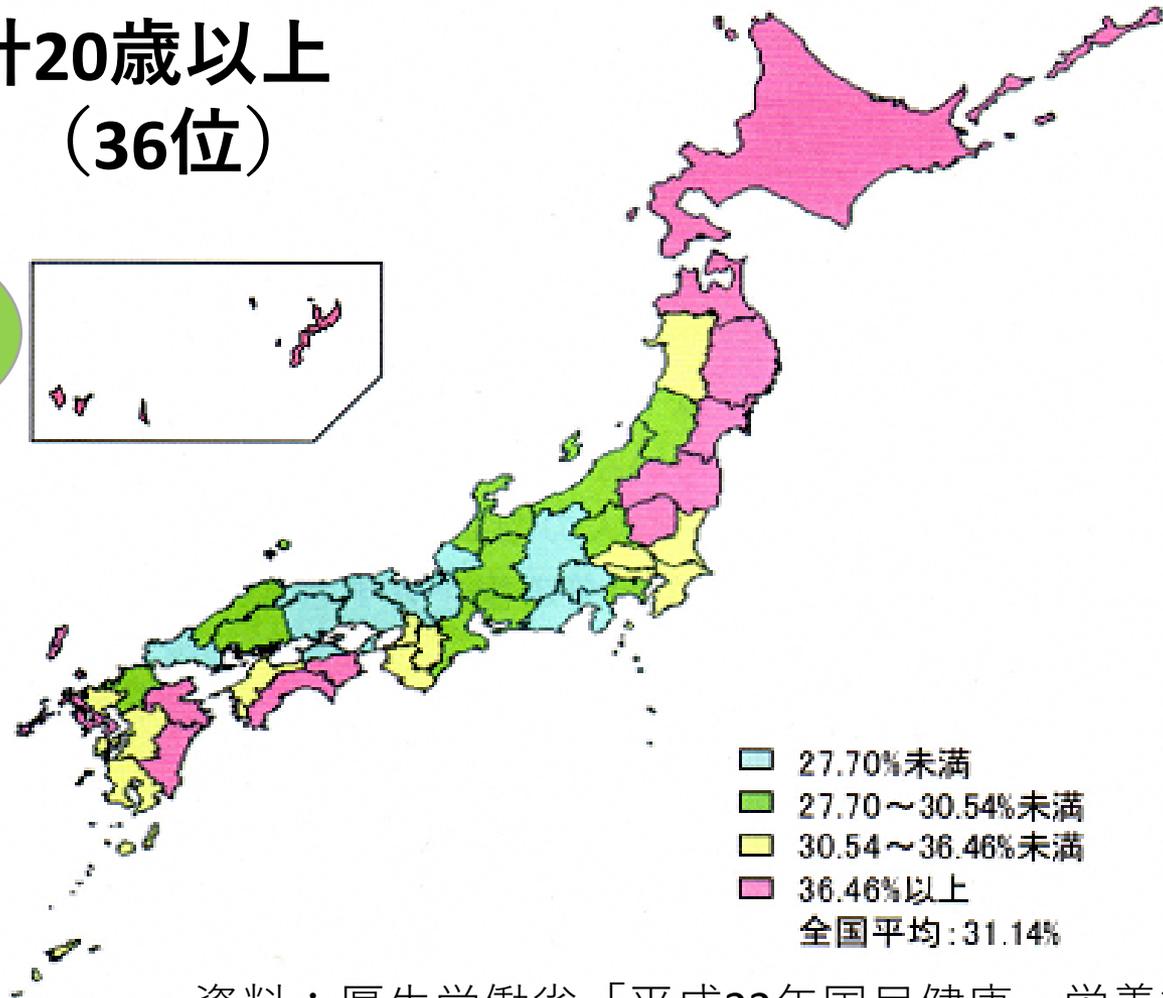
都道府県別肥満者割合（男性20～69歳）

（参考） 都道府県別 肥満者の割合（男性 20～69 歳）

※ 表1の肥満者の割合について、都道府県別に4区分ごとに色分けして示したもの

男女合計20歳以上
27.7% （36位）

肥満少ない

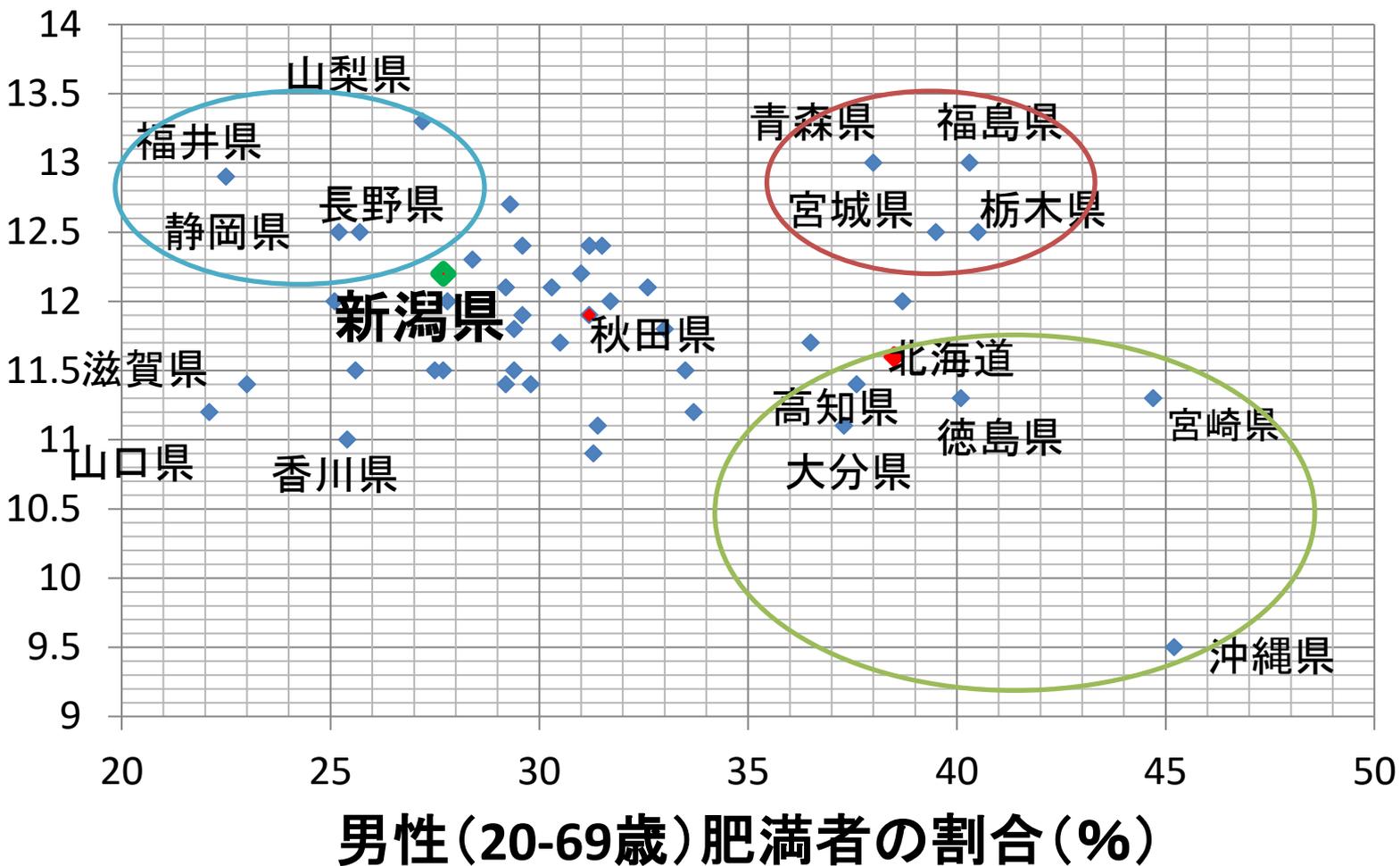


資料：厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査」

都道府県の男性の肥満と食塩摂取量 (平成18年～22年 年齢調整済)

男性(20歳以上)食塩摂取量

(g)

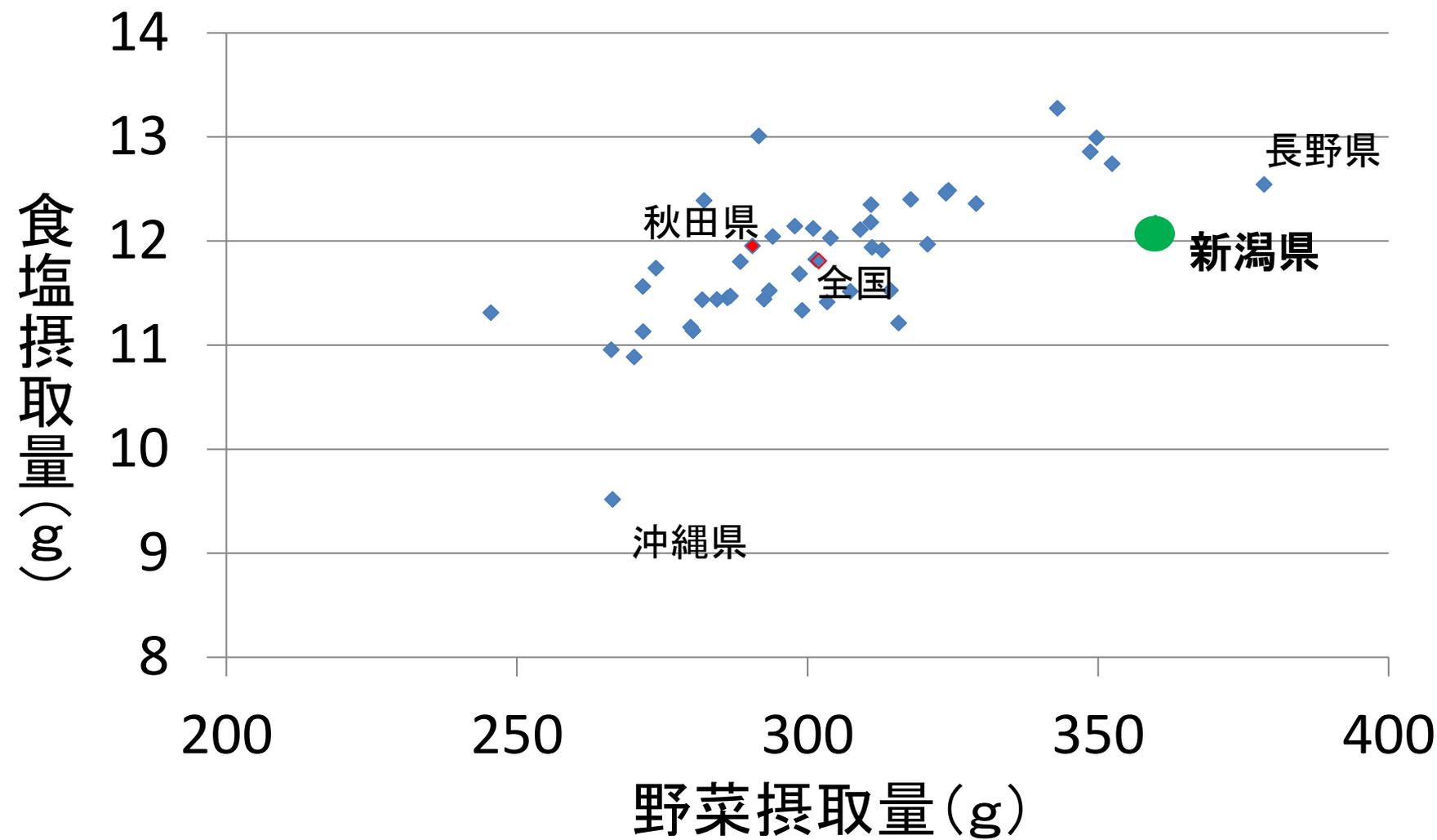


XY共に年齢調整した値

厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査報告」



都道府県の野菜摂取量と食塩摂取量 (男性) (平成18年~22年 年齢調整済)



新潟県：循環器疾患リスクファクター関連図

<循環器疾患の予防>

脳血管疾患の減少
(年齢調整死亡率)

<危険因子の低減>

高血圧

- ★収縮期血圧4mmHg減
- ・医療費 高
- ・患者数 多

脂質異常症

- ★高コレステロール25%減
- ・有所見率 高

喫煙

- ★40歳以上希望者禁煙
- ・喫煙率 減

糖尿病

- ★有病率増加抑制
- ・患者数 増
- ・有所見率 増

栄養・食生活

- ・食塩摂取量 高
- ・野菜 高
- ・肥満者 低

身体活動・運動

- ・歩数 低
- ・運動習慣者の割合 低

飲酒

- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒 高

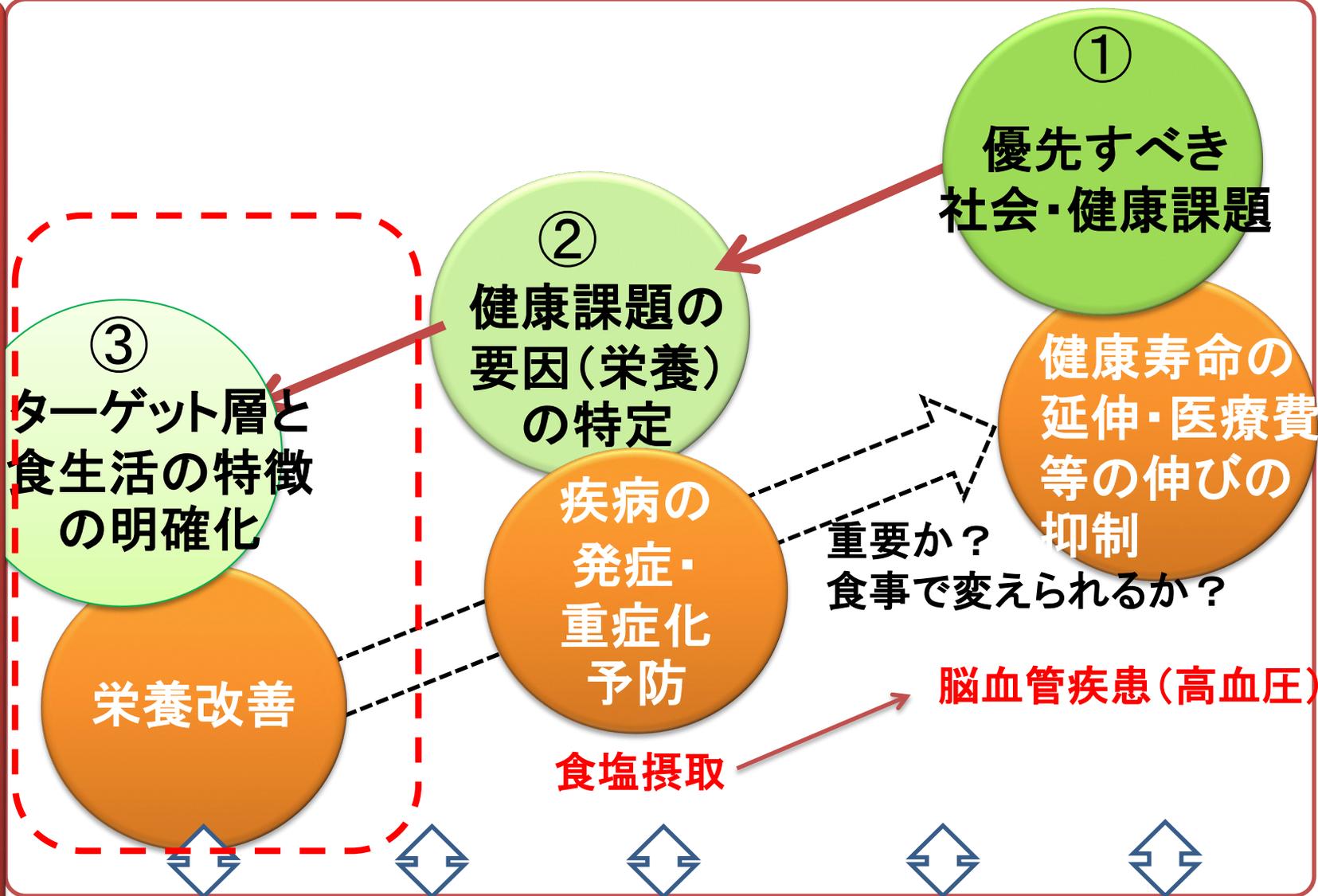
降圧剤服用率

<生活習慣等の改善>

参考:「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」P41

成果のみえる栄養施策のために

実態把握・課題分析が最重要施策



対策

体制整備

わかっていないこと 食生活の中でどのように塩分摂取しているか？

- ターゲット層（20～40歳代）の食塩の食べ方は？
いつ、どこで、どのように食べているのか？生活との関係は？
- どの部分は減らせるのか（どのくらい減らせるのか）？
- 何をすれば（どのようなアプローチで）減らせるのか？



食塩が多い人の食事・料理の特徴の拾いだし

No.	エネルギー ・塩	食事の特徴 (高食塩の要因)	食事内容			
			朝食	昼食	夕食	間食
1	2,281 21.8 g	昼食のラーメン	トースト、ハム エッグ、付け合 わせ野菜、みか ん、コーヒー	ラーメン 大盛り (1.5倍) 汁 (1.0 飲む)	ごはん、味噌汁、 のっぺ、ハン バーグ、山芋、 冷や奴、ビール	りんご
2	2,847 20.9g	(3食家庭食) ・味噌汁2回、漬物、 焼き鮭、鍋	ごはん、味噌汁、 肉じゃが、漬け 物	ごはん、味噌汁、 焼き魚(塩鮭)、 肉じゃが、卵焼き、 コロッケ、ほうれ ん草ごま和え	ごはん、鍋、 ビール	缶コー ヒー
3	2,419 16.9g	(3食家庭食) ・1回の食事に漬物、 たらこ、塩昆布などが複 数付け合わされている。	ごはん、味噌汁、 納豆、ねぎま、 漬物、たらこ、 お浸し、厚揚げ煮 物	ごはん、するめい か、焼き魚(鮭)、 ねぎま、野沢菜漬 け、塩昆布、粕漬 け	太巻き、にしん の昆布巻き、サ ラダ、ヨーグル トドリンク	
4	3,247 23.1g	(3食家庭食) ・カップラーメンを1日 に2回完食している。 ・1回の食事に漬物、 からし昆布などが複数付 け合わされている。	ごはん、豚汁 (インスタ ント)	ごはん、すき焼き 風煮、卵焼き、柴 漬け、からし昆布、 カップヌードル (完食)	カツ丼、ごはん、 おでん	カップ うどん (完 食)



【質問】

Q. あなたの普段の食事の状況を教えてください。 当てはまるものを選び、○をつけてください。

No.	質問	選択肢
1	食事について、1日に食べるものすべてに○を付けてください。	食事量全体が多いか？
2	食事は満腹になるまで食べますか。	
3	1回の食事で、主食（ごはん・めん類・パン）同士を組み合わせることがありますか。*例：おにぎり+カップめん、うどん+いなりずし	主食からの食塩？
4	丼ものやめん類を食べる頻度はどのくらいですか。	
5	煮物（野菜の煮物・肉や魚の煮物・鍋物・おでんなど）を食べる品数はどのくらいですか。*例：同じ種類の煮物を朝・昼・夕食に食べた場合は、3品と数えます。	食塩濃度が高い料理・食品の摂取回数？
6	みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。	
7	1日の食事で、漬物（浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む）は何回食べますか。	
8	1日の食事で、漬物（浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む）は何種類食べますか。	
9	塩魚（塩しゃけ・塩さばなど）を食べる頻度はどのくらいですか。	
10	魚卵（たらこ・すじこ・いくらなど）を食べる頻度はどのくらいですか。	
11	せんべいやスナック菓子を食べる頻度はどのくらいですか。	



12	果物を食べる頻度はどのくらいですか。
13	野菜（いも類や漬物をのぞく）を食べる頻度はどのくらいですか。
14	ラーメンやうどんなどのめん類の汁を飲みますか。
15	料理にしょうゆやソースをかける頻度はどのくらいですか。
16	濃い味付けを好んで食べますか。
17	スーパーやコンビニの惣菜や弁当を利用する頻度はどのくらいですか。
18	外食の頻度はどのくらいですか。
19	健康のために適切な塩分の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。
20	普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。
21	料理に天然だし（かつお節・にぼし・昆布）を使ったり、素材のうま味を味わうようにしていますか。
22	バランスの良い食事（「主食」＋「主菜」＋「副菜」がそろった食事）をとるようにしていますか。

カリウム摂取は？

高食塩になる食行動は？

惣菜・弁当・外食の利用は？

減塩の知識・態度は？

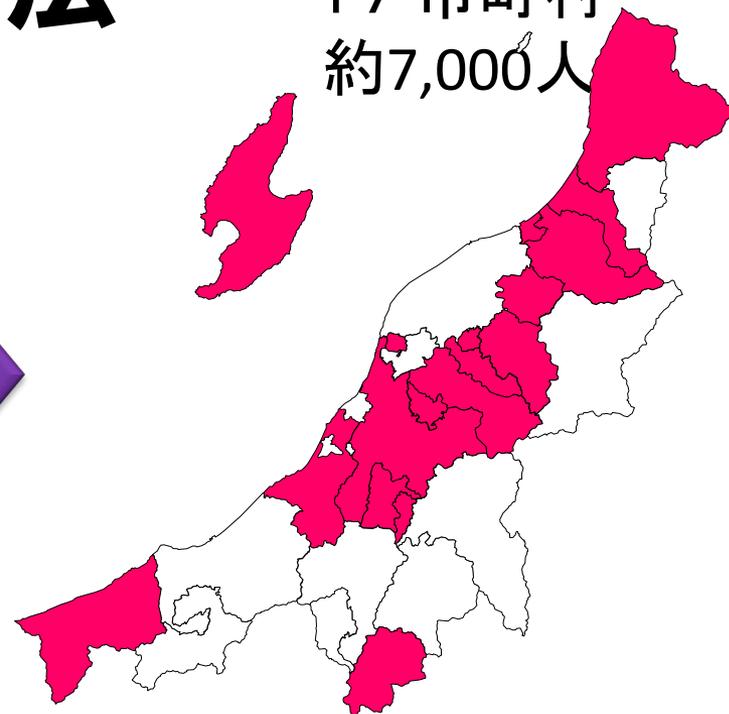
望ましい食事をしているか？



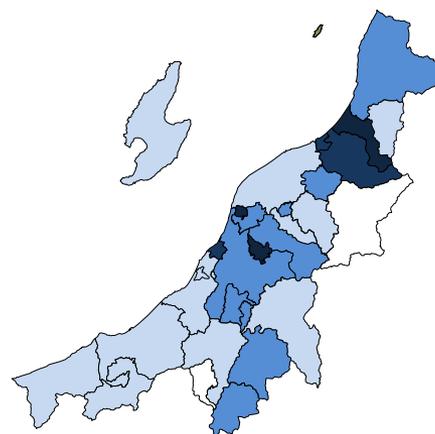
調査の方法

<協力市町村>
17市町村
約7,000人

- 高塩分摂取の要因を明らかにするために関連が深い食べ方の仮説を作成し、アンケートを実施（30市町村中17市町村）
- 村上市、湯沢町、佐渡市、新潟市事業所では尿中Na測定もあわせて実施



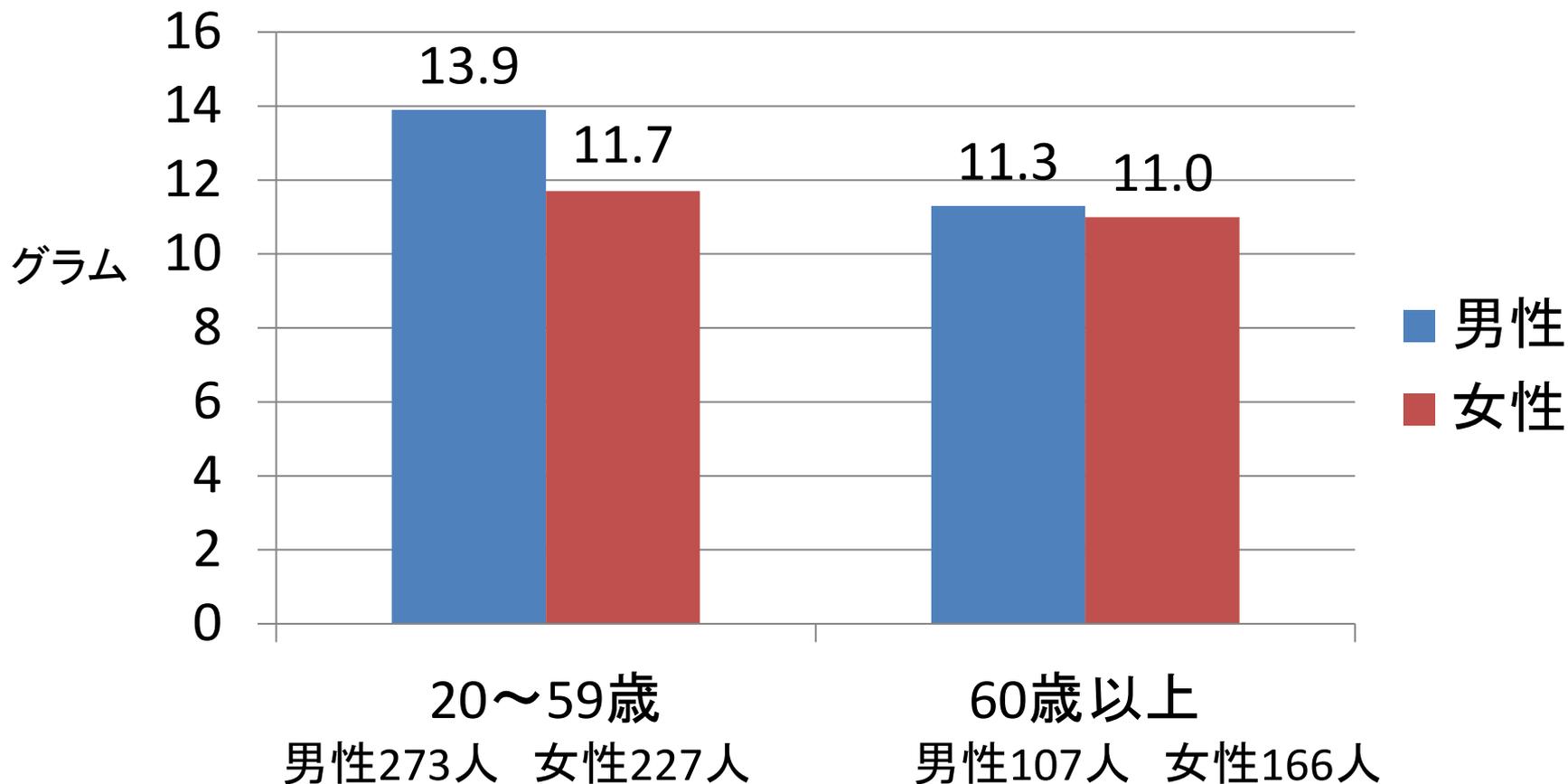
【参考】市町村別脳血管疾患SMR



新潟県民の尿中ナトリウムから推定した 1日の食塩摂取量（平均値）

H26（2014）年

村上市、湯沢町、佐渡市、新潟市事業所の773人の早朝第二尿から推定。



尿中ナトリウムと関連した食生活 ⇒新潟県民の適塩のためのチェックリスト

1. 満腹になるまで食べる



2. 主食を重ねて食べる



3. 丼、かしー、麺類が週3回以上



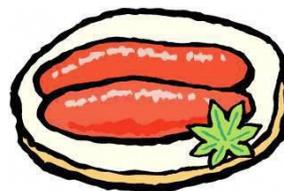
4. めんの汁を
ごくごく飲む



5. 外食の利用頻度
が週2回以上

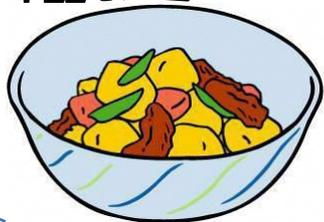


6. 魚卵を毎日1回以上



60歳未満
→家庭外から
→食環境整備の必
要性

7. 煮物が1日に
4品以上



8. 漬物が1日に
2種類以上



9. 濃い味付け
が好き



60歳以上
→家庭内
→栄養教育

10. 毎日飲酒をする



対策の根拠へ

① 栄養教育の根拠へ

動機付け：高食塩の健康リスク

1日1g減らしましょう



② 若い世代の減塩対策としての食環境整備の根拠へ

健康寿命の延伸(脳血管疾患死亡の減少)、健康格差の縮小(市町村格差の縮小)

結果評価
影響評価
目標(評価指標)

「にいがた減塩ルネサンス運動」～県民に途切れなく浸透、実践～

目標：県民の1人1日当たり平均食塩摂取量2g減少とカリウム摂取量600mg増加

◆食塩10.9g⇒9g ◆カリウム2,400mg⇒3,000mg(野菜296g⇒350～400g、果物1個程度)
⇒県民の収縮期血圧平均値を2mmHg低下 ⇒脳血管疾患死亡6.4%減、虚血性心疾患死亡数5.4%減

塩分チェックリスト10項目 H27⇒H30

- ①食事は満腹まで食べる(週3回以上)
- ②主食の二段重ねをする(することがある)
- ③丼・カレー・麺類の頻度(週3回以上)
- ④1日の煮物の品数(4品以上)
- ⑤1日の漬物種類(1種類以上)
- ⑥1日の魚卵回数(1回以上)
- ⑦麺類の汁を飲む(飲む)
- ⑧濃い味付けを好む(はい)
- ⑨外食の利用頻度(週2回以上)
- ⑩飲酒頻度(毎日)

★重点対象 20～50代男女

【知識】1日適正食塩摂取量を知っている人の割合

【意識】減塩を心がける人の割合

【行動】塩分チェックリスト10項目

【環境】給食施設 減ルネ認知度

健康づくり支援店 塩分控えめサービス店

【ベースライン】

(なし)

H20 44%(男性20～40代)

(H27栄調)

H24(2,555施設)69.9%

H24(1,229店)185店舗

【H30年度】

(50%)←いずれも仮置き

(50%)

(今後検討)

(80%)

(600店舗)

県民健康・栄養実態調査(実態把握) ⇄ 栄養政策策定データ分析ワーキング

乳児・幼児

小学生・中学生・高校生

青年期 18歳～22歳頃

働く世代親世代

高齢期

地域食育充実事業
ポップ、リーフ作成
【事業効果】
・適正食塩量の認知
・減塩を心がける

小学生保護者向け啓
発事業 県内全校
【事業効果】
・保護者の意識

高校生向け啓発事業
栄養士会委託 年30人×10校
【事業効果】 高校生の知
識、意識

昼食(サラ飯)充実
プロジェクト
【事業効果】
・介入事業所数
・認知、意識、行動の変化

PDCAサイクルで
まわす

特定給食
施設指導

保育所、学校
【事業効果】 食塩量の変化、肥満
の改善、減ルネ認知度、栄養教育

事業所
【事業効果】 食塩、野菜量の変化、
肥満、高血圧の改善、減ルネ認知度

健康づくり支援店

【事業効果】 「塩分控えめメニュー提供」「野菜たっぷりメニュー提供」「塩分ひかえめサービス」店舗数の増加

食推委託
事業 H27～

親子への啓発事業 【事業効果】
適正食塩量の認知、減塩意識、減塩
野菜増の食べ方わかる、他への波及

対話による啓発事業 【事業効果】
適正食塩量の認知、減塩意識、減塩野
菜増の食べ方わかる

シルバー世代啓発事業 【事業効果】
望ましい食事のとり方わかる、減塩野菜
増の食べ方わかる、他への波及

★県・市町村の協働事業：栄養施策データ分析ワーキング
⇒市町村と連携した高塩分摂取仮説の検証及び施策展開
(チェックリスト作成・普及、モニタリング、栄養施策の企画立案)

【事業効果】
①市町村：減塩施策に重点的に取り組む市町村数
(チェックリスト使用、尿中Na測定、リーフレット作成、活用など)
②保健所：行政栄養士業務研究会、モニタリング実施保健所数

◆全世代にわたるチェックリストの活用、普及
◆各種健診・保健指導等での個人へのアプローチ(乳幼児健診、特定健診等)

目標達成の為の具体的な展開

県事業

市町村事業

にいがた減塩ルネサンス（H21～H30）評価指標

結果評価

- ・ 疾病 脳卒中死亡数、虚血性心疾患死亡率、胃がん死亡数
- ・ 健康状態 収縮期血圧

影響評価

- ・ 栄養・食生活 食塩摂取量・摂取源
カリウム摂取量・摂取源（野菜摂取量、果物摂取量）
- ・ 血圧に関連する食塩以外の要因：肥満、運動、喫煙他

- ・ 行動 高食塩摂取の行動
- ・ 知識&スキル 減塩意識
- ・ 環境 給食施設での減塩ルネサンスの認知度
健康づくり支援店の件数
塩分控えめ、野菜たっぷりメニュー&サービス

プロセス評価

取組の見える化 事業の評価

- ・ 県事業 健康づくり支援店の件数、メニュー&サービス（再掲）
給食施設での食塩・野菜提供量
サラ飯弁当の献立種類数、販売数
- ・ 関係機関の取組 学校栄養士協議会 小学生保護者向け啓発事業
取組学校数、対象者数
高校生向け啓発事業（栄養士会委託）対象者数他
食生活改善推進委員の活動 働きかけた人数
調理師会の再教育講習会 参加者数
JSH減塩食品数
- ・ 市町村事業 健康増進計画への減塩の位置づけ、減塩の取組状況、
高食塩摂取行動チェックシート活用状況



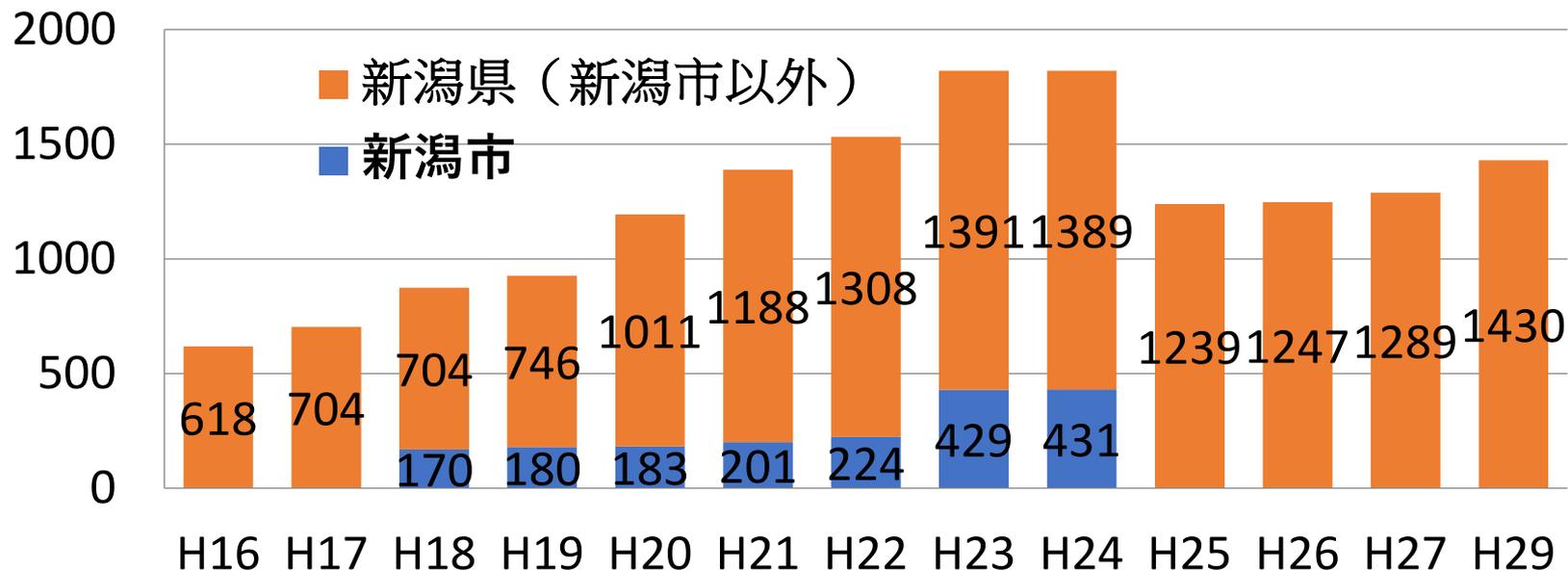
取組の見える化 (事業の評価)

1. 県・地域振興局における取組

①健康づくり支援店事業

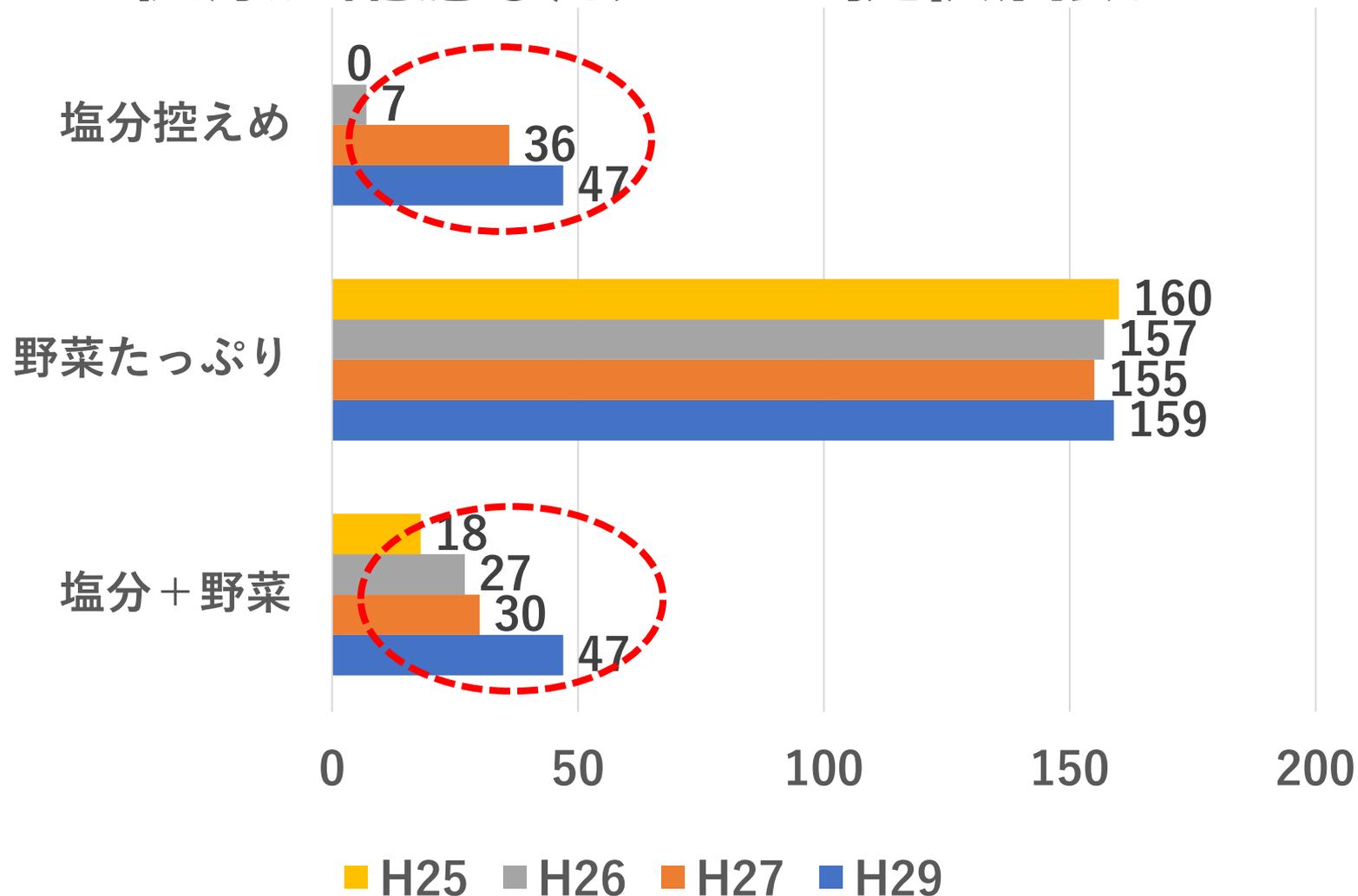
事業効果（ねらい）：
塩分控えめメニュー、野菜たっぷりメニュー、塩分控えめサービスの提供店舗数の増加

事業内容：
保健所毎で店へ働きかけ等



健康づくり支援店

健康に配慮したメニュー提供店数





②昼食（サラ飯）充実プロジェクト

事業効果（ねらい）：
健康的な弁当の利用を増やし、意識・行動の変化

事業内容：
各保健所で、事業所や弁当業者への介入

	献立の種類	弁当売り上げ数
平成27年	40	4,262
平成28年	64	10,882
平成29年	75	11,749

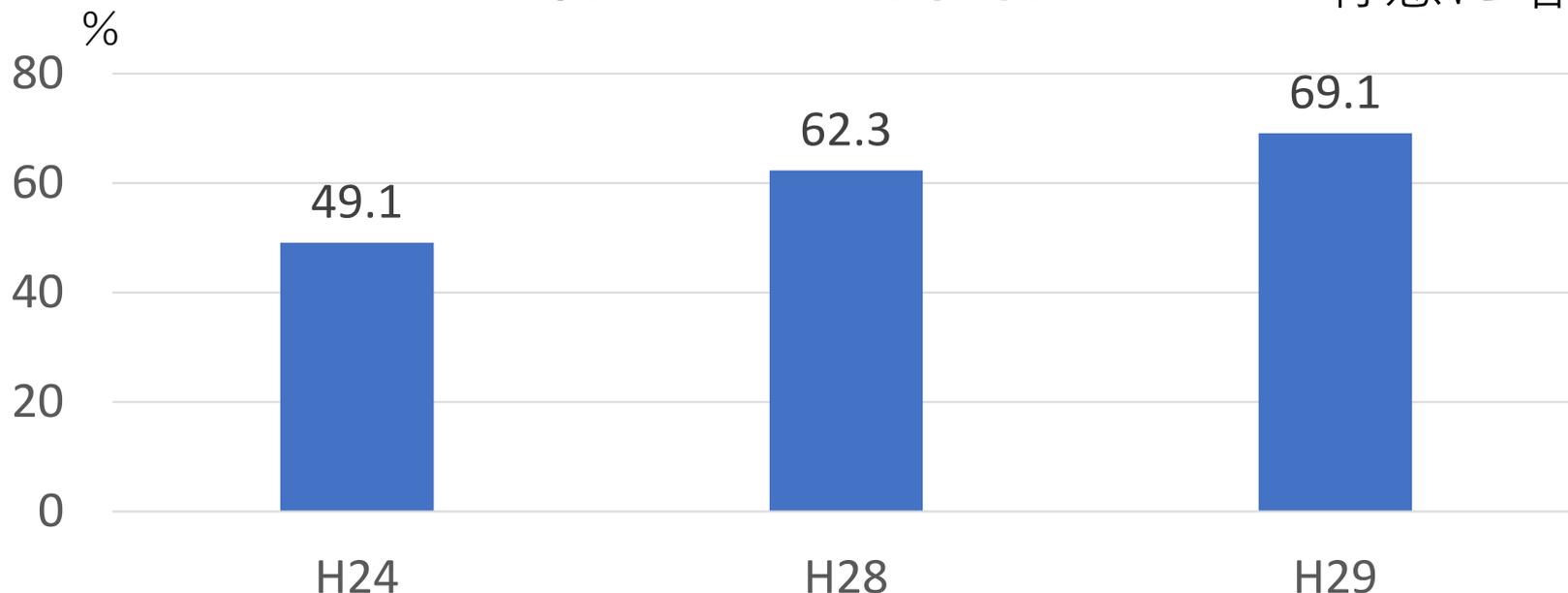
③ 給食施設指導

事業効果（ねらい）：給食での適正な食塩提供量

事業内容：給食施設指導での減塩普及

給食施設における「減塩ルネサンス運動」を
認知している割合

有意に増加



給食施設における食塩目標量達成割合

単位：%

() 内目標量	H25	H27	H29	評価
児童福祉施設 (2g未満)	71.5	66.8	73.4	+1.9ポイント
小学校(中学年) (2.5g未満)	47.6	49.8	51.7	+4.1ポイント
中学校 (3g未満)	43.4	38.4	49.6	+6.2ポイント
事業所 (3g未満)	21.5	17.1	11.8	-9.7ポイント

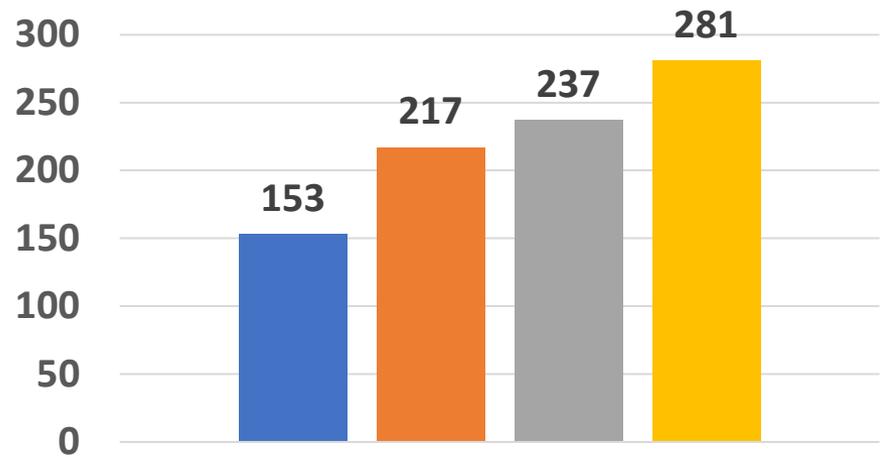


2. 新潟県学校栄養士協議会における取組 小学生保護者向け啓発事業

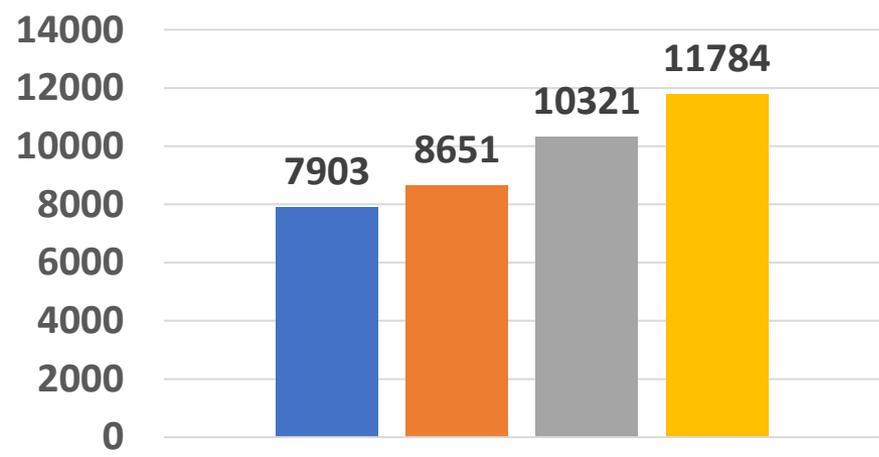
事業効果（ねらい）：保護者の意識向上

事業内容：保護者への減塩リーフレット配布

実施校数（校）



対象者数（人）



■ H26 ■ H27 ■ H28 ■ H29

■ H26 ■ H27 ■ H28 ■ H29

県内の小学校452校（R2）

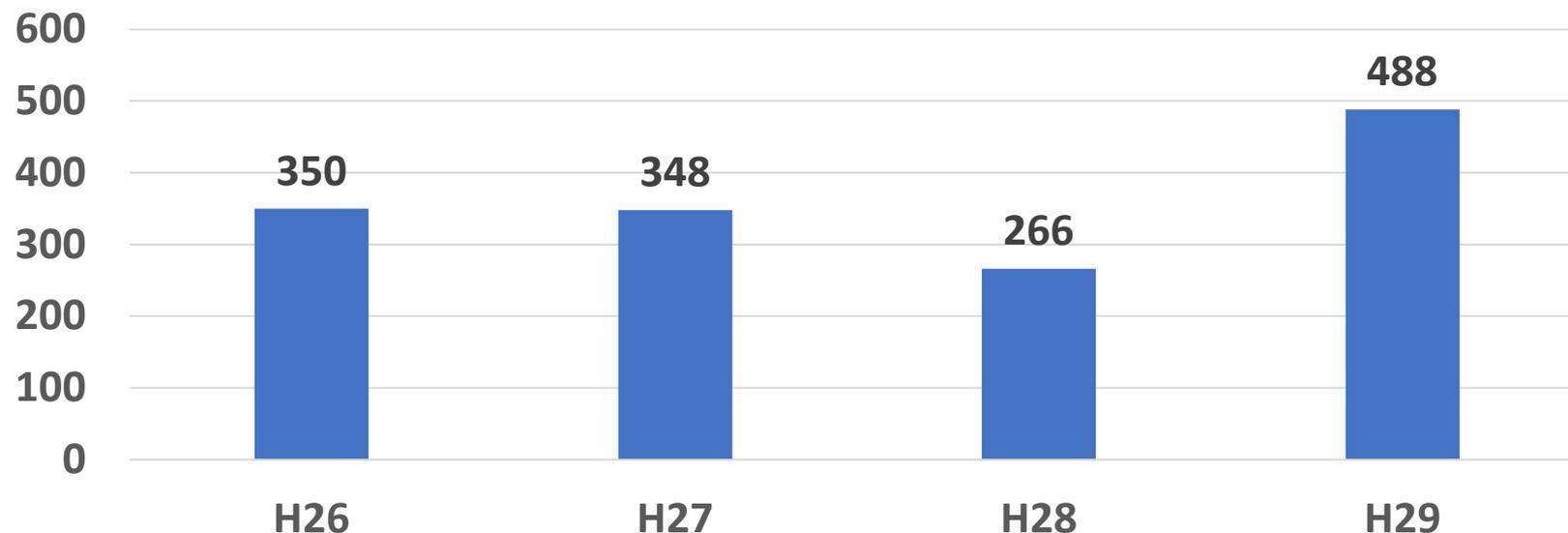


3. 新潟県栄養士会における取組 高校生向け啓発事業

事業効果（ねらい）：
高校生の知識・意識向上

事業内容：
高校での集団栄養教育

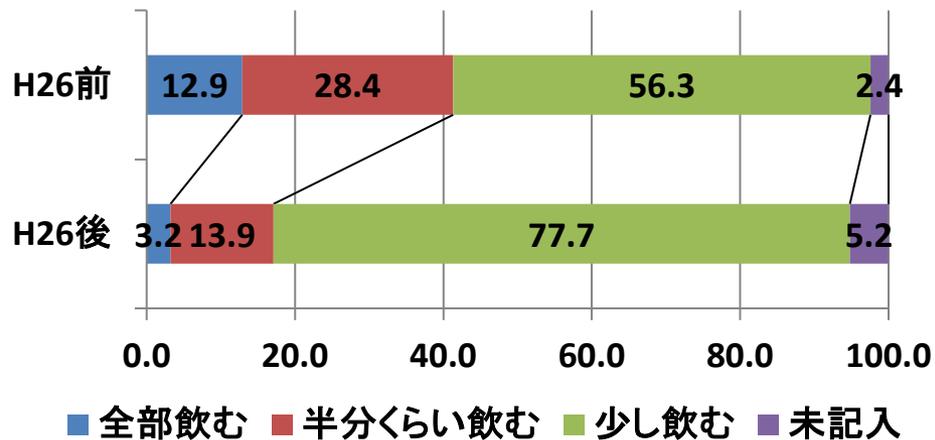
対象生徒数（人）



高校生のカップ麺の汁を飲むかの変化

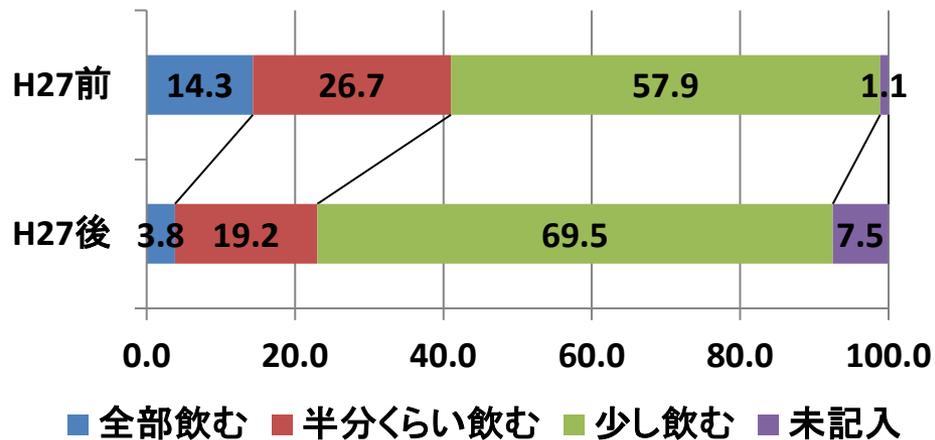
26年

カップ麺の汁を飲む量の変化(全体)



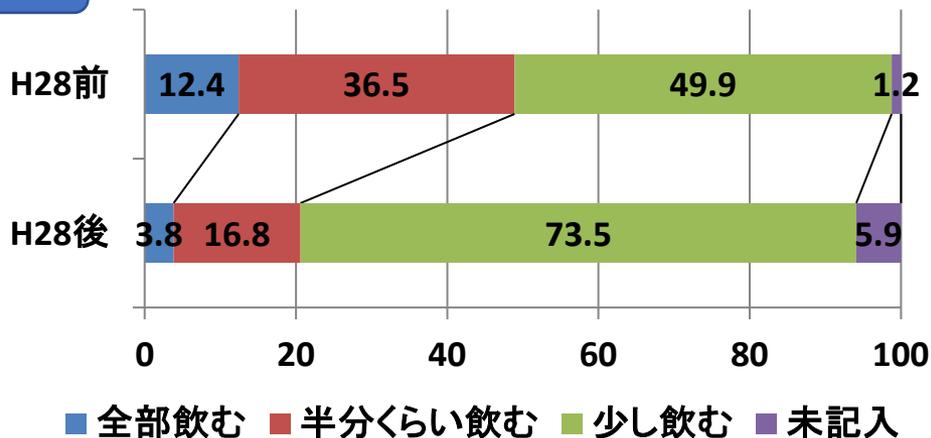
27年

カップ麺の汁を飲む量の変化(全体)



28年

カップ麺の汁を飲む量の変化(全体)



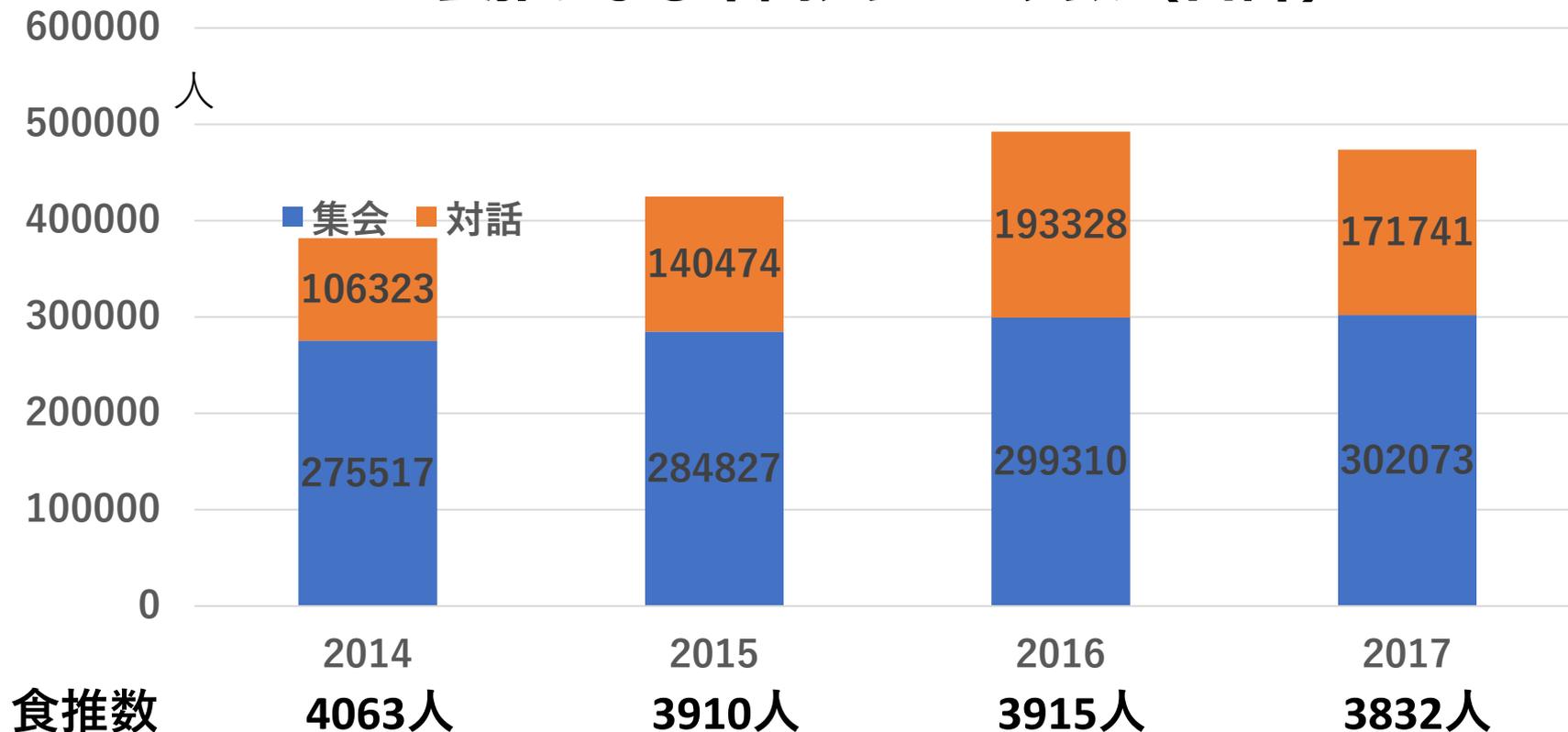


4. 食生活改善推進委員協議会における取組

事業効果（ねらい）：地域住民の知識・意識向上

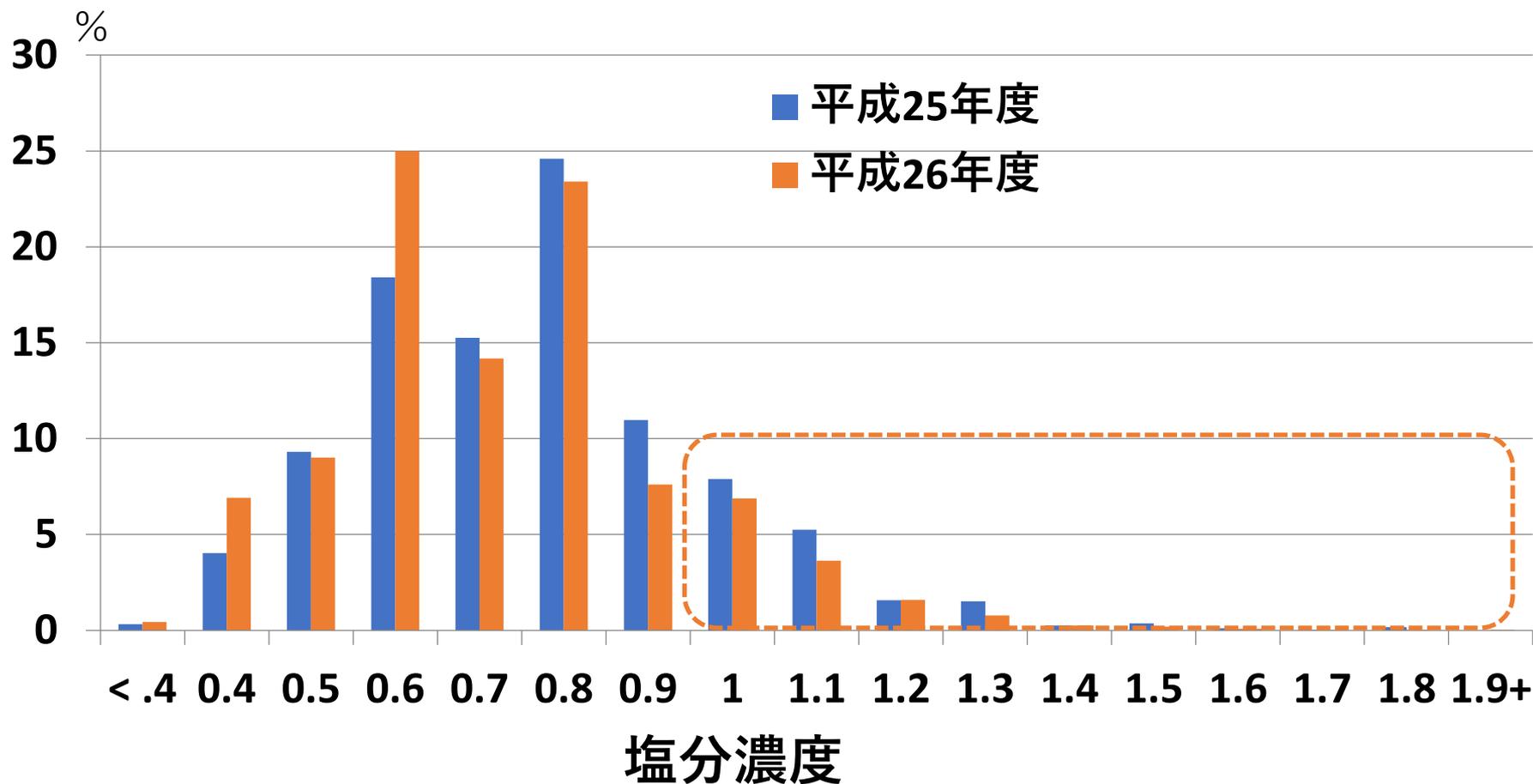
事業内容：生活習慣病予防、母子の健康、高齢者の健康・食生活、口腔の健康、その他の対話、集会

食推による年間アプローチ数（合計）



味噌汁の食塩濃度

食塩濃度の平均値は平成25年度0.77%、平成26年度0.73%で有意に減少。
濃度が1%以上の人は、17.1%から13.5%に有意に減少。



5. 関係機関の取組

事業効果（ねらい）：
自然に、楽に減塩できる食環境づくり

事業内容：
調理師会の取組、減塩商品の種類増加

○調理師会の再教育講習会 出席者数
H25～H29の5年間で、延べ1474人

○日本高血圧学会の認証商品（2018年4月）

一正蒲鉾（株） 11商品

亀田製菓（株） 3商品

三幸製菓（株） 3商品

6. 市町村における取組

県内30市町村

健康づくり計画等各種計画への減塩に関する記載がある市町村数	H24 (基準年)	H30	評価
	0	28	↑
「食塩生活（食塩）チェックリスト2015年版」を活用している市町村数	H25 (基準年)	H30	評価
	0	10	↑
「塩をとり過ぎ県民の10の食習慣」を活用している市町村数	H26 (基準年)	H30	評価
	0	24	↑
「塩のとり過ぎ度（推定食塩摂取量チェックツール）」を活用している市町村数	H26 (基準年)	H30	評価
	0	18	↑
「にいがた減塩ルネサンス運動」開始年の平成21年度以降に新規に実施した取組がある市町村数	H20 (基準年)	H30	評価
	0	23	↑

市町村における新規の取組例

• 実態把握

- 食塩チェックリストによる食習慣把握
- みそ汁等の食塩濃度測定
- 尿中ナトリウム測定
- 血圧測定

• 教育アプローチ

- 食推、子育て支援員等による体験学習
- 小中学校、職域での教育
- 健診での保健指導、乳幼児健診での教育
- 健康のイベント、パンフレットの配布

• 環境アプローチ

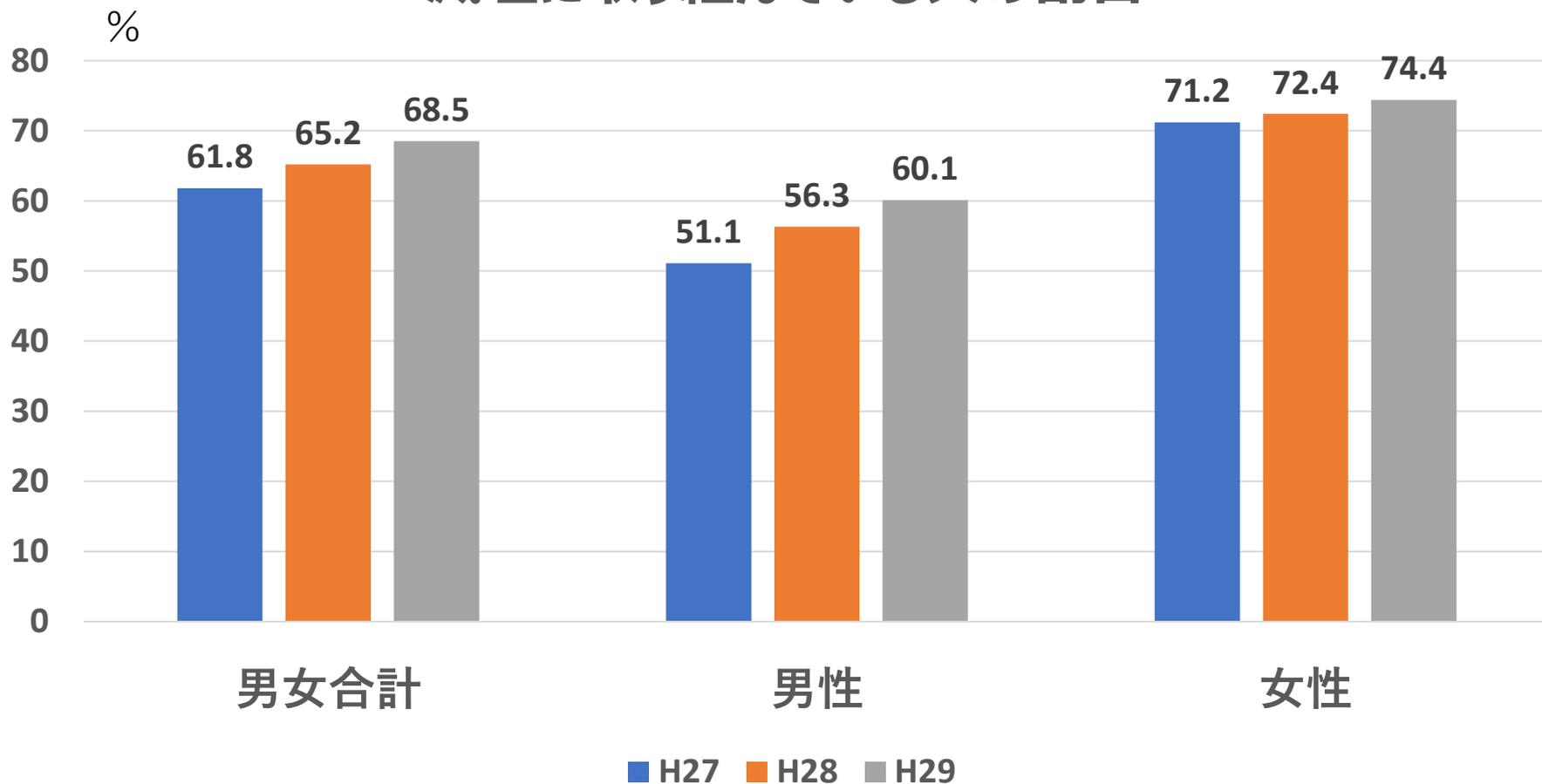
- スーパーや飲食店で減塩料理の提供
- 小中学校での食推が考案した減塩メニュー給食提供



結果の見える化

減塩意識

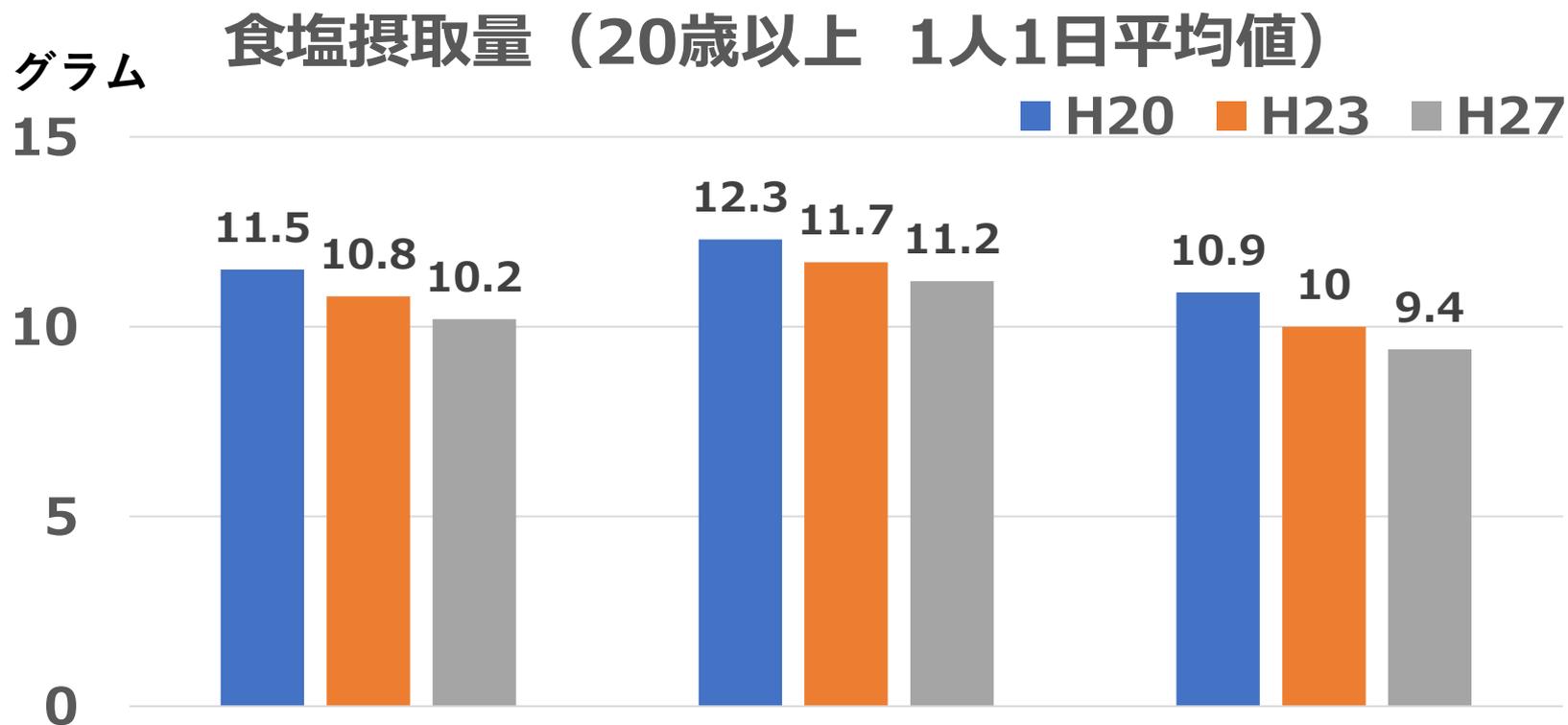
減塩に取り組んでいる人の割合



新潟県民の食塩摂取量に関連する行動 (男女合計)

食塩摂取量に関連する行動等	総計 (%)				
	H27 (基準年)	H28	H29	変化	検定
濃い味付けを好んで食べる人の割合	37.2	36.8	33.8	↓	<0.05
満腹になるまで食べる人の割合	35.4	39.2	35.8	-	ns
主食を組み合わせてた食事を週3回以上食べる人の割合	7.1	9.3	9.5	↑	<0.01
丼ものを週3回以上食べる人の割合	2.1	2.0	2.1	-	ns
麺類を週3回以上食べる人の割合	11.7	12.6	12.9	-	ns
麺類の汁を半分以上飲む人の割合	46.1	47.2	44.7	-	ns
漬物を2種類以上食べる人の割合	25.7	21.8	20.5	↓	<0.001
魚介塩蔵品を1日1回以上食べる人の割合	6.4	4.7	4.4	↓	<0.01
塩魚を1日1回以上食べる人の割合	12.4	7.8	7.6	↓	<0.001
煮物を1日2品以上食べる人の割合	39.3	34.7	36.8	-	ns
主食・主菜・副菜の揃った食事をする人の割合 (食塩摂取行動以外)	84.4	75.8	76.1	↓	<0.001

食塩摂取量平均値



男女合計
H20~H27
の変化量 **-1.3g**
P<0.001

男性
-1.1g
P<0.001

女性
-1.4g
p<0.001



食塩摂取量の分布

男性
8g未満者

女性
7g未満者

H20 17.1%

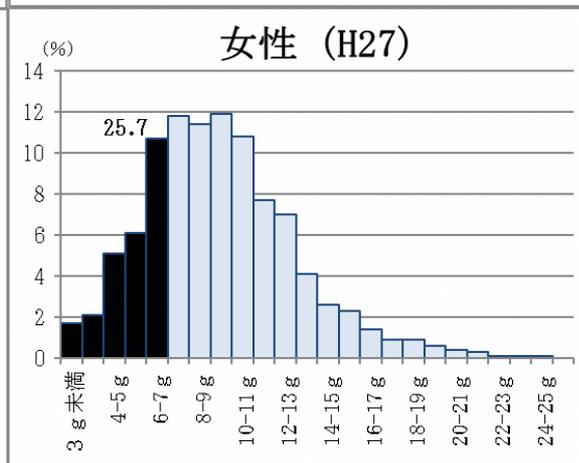
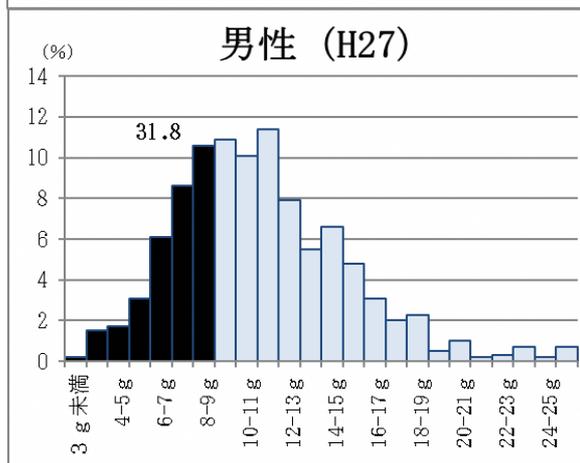
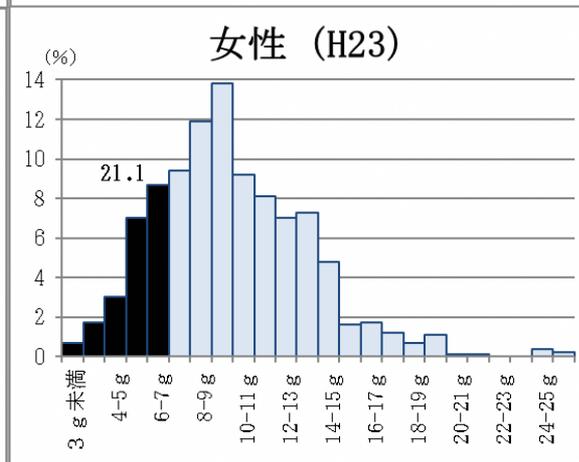
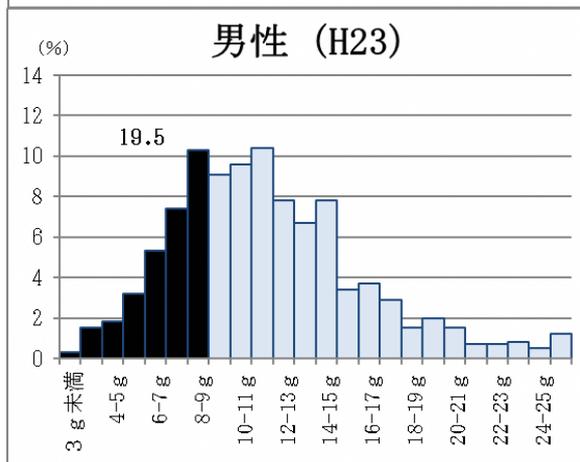
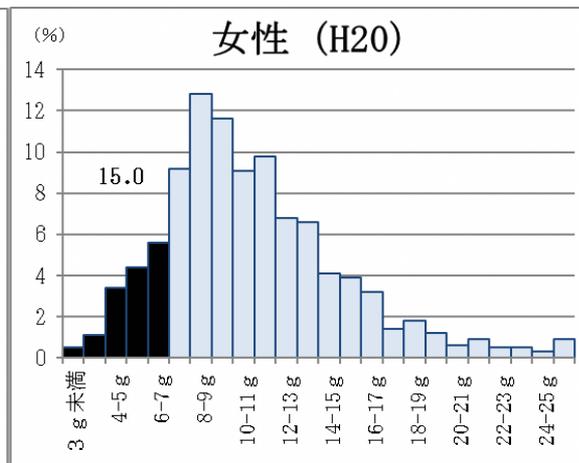
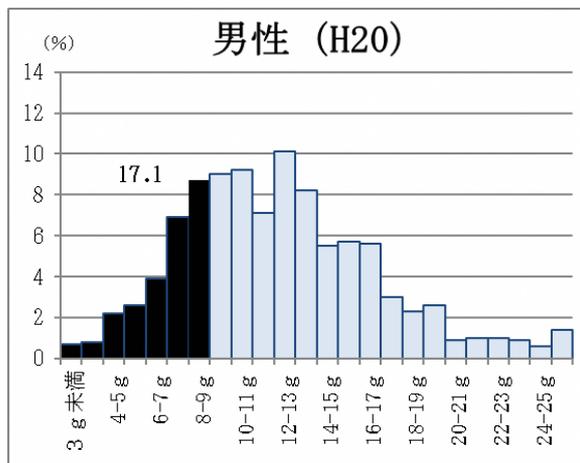
15.0%

H23 19.5%

21.1%

H27 31.8%

25.7%



血压

	男性			
	H20	H28	目標	変化
収縮期血圧（40－74歳） 【mmHg】	131.4	期待値 131.5 実測値 130.1	2 mmHg 低下	-1.4mmHg 低下

	女性			
	H20	H28	目標	変化
収縮期血圧（40－74歳） 【mmHg】	127.9	期待値 128.2 実測値 126.5	2 mmHg 低下	-1.7mmHg 低下

出典：特定健康診査等結果集計報告



収縮期血圧変化への生活習慣等の影響力の概算：

健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料（P43～45）に基づく推計

収縮期血圧への影響（単位：mmHg）（H20 ⇒ H28の変化）
はナトリウム（食塩）摂取量の減少の影響が最も大きかった。

	男性	女性
1) 高血圧者の服薬	-0.170	-0.025
2) ナトリウム摂取量	-0.969	-1.268
3) カリウム摂取量	+0.163	+0.105
4) 肥満者割合	+0.109	-0.157
5) 歩数	+0.359	+0.136

1)、4) は特定健康診査のデータ（40～74歳）
それ以外は、県民健康栄養実態調査（40歳以上）

疾患別死亡者数

	総数				
	H20	H28	目標	変化	検定
脳血管疾患 死亡数【人】	3,539	期待死亡数 4,450 実死亡数 2,875	6.4%減少 (285人減)	35.4% (1,575人減)	<0.001
虚血性心疾 患死亡数 【人】	1,316	期待死亡数 1,607 実死亡数 1,077	5.4%減少 (87人減)	33.0% (530人減)	<0.001
胃がん死亡 数【人】	1,269	期待死亡数 1,459 実死亡数 1,118	将来的に死亡 数の減少	23.4% (341人減)	<0.001



取組から結果へのつながり

結果評価

食塩摂取量の減少（摂取量が多い人が減った）
特に20歳代～50歳代のターゲット層で減少



影響評価

意識：減塩しようという意識の向上
行動：男性で濃い味付けを好んで食べる、麺の汁を1/3以上飲む人減少、女性で漬物の種類数、煮物の品数、魚介塩蔵品頻度減少
男女共 塩魚摂取頻度減少
環境：給食施設の減ルネ認知度UP、小中学校給食改善
支援店の塩分控えめメニュー店数（UP）



取組

健康長寿推進事業
○小学校の実施数増
○高校数増

地域食育充実事業
○サラ飯弁当の販売種類、販売個数増

特定給食施設指導
○小中学校給食は改善
○事業所給食は悪化

健康づくり支援店
○塩分控えめメニュー、サービス店数増

食推委託事業
アプローチ数増加
年間約50万人

関係機関の取組
減塩食品数増加
微増

市町村の取組増加

新潟減塩ルネサンス運動 (2009年～2018年) のまとめ

- 実態把握を分析をとおして、健康課題の解決のために取り組むべき食生活の特徴の見える化ができた。
- 食生活の特徴の見える化により、取組の方向性の根拠が得られ、多くの取組主体間で共有して取組ができた。教育の取組は焦点化できたが、食環境の取組は焦点化できなかった。
- 県民の意識や一部の行動の変化、一部の給食等食環境の変化が見られ、食塩摂取量は減少した。
- 血圧は低下し、低下の要因として食塩摂取量の減少の寄与が最も大きかった。

食環境：学校給食 減塩メニュー＆教材



もくじ

●今すぐ使える減塩レシピ編	1～21
●今すぐ使える指導資料編	22～37
●学校給食用基本物資減塩化の取り組みについて	38
●令和元年度学校給食調理コンクール	39～47
●編集後記	48

新潟県学校給食会作成（2019年）

次の改善へ

食環境：新潟県健康立県 からだがよろこぶデリ

スーパーの総菜
の認証制度



主食・主菜・副菜を
そろえよう。



けんこう
time
推進店

主菜(100gあたり)

エネルギー：250kcal以下 食塩相当量：1.2g以下
肉・魚・卵・大豆製品などの食品が全体の8割以上を占める商品です。

副菜(100gあたり)

エネルギー：150kcal以下 食塩相当量：1.2g以下
野菜・きのこ・いも・海藻などの食品が全体の8割以上を占める商品です。

2020年11月スタート

**国や都道府県の政策とともに、
業界や地域で栄養改善が進み、
健康寿命の延伸が実現できます。**

ご清聴ありがとうございました。