

大手スーパーと連携した中食世代の健康おばんざいの普及 適塩キャンペーンの実施について(報告)

去る11月4日に上記キャンペーンを実施したところ、51名の参加がありましたので報告します。

府民の1日あたりの食塩摂取量は目標値よりも高い状況であることから、地域のスーパー「にしがき」と連携し、食品に含まれる塩分量や適塩に合う惣菜の組み合わせ等について体験を交えながら来店客に啓発を行いました。

参加者からは、「今後は惣菜の塩分量を見て食生活を見直したい」などの感想が寄せられ、実りあるイベントとなりました。

記

- 日 時 令和元年11月4日(月・振休) 10時～13時
- 場 所 株式会社にしがき 駅前店 惣菜コーナー (京丹後市峰山町杉谷 981)
- 参加者 来店客51名 (うちアンケート回答者48名、集計結果は別添のとおり)
- 内 容



塩を量ってみよう！重さ当てクイズ

1日の食塩摂取の目標量 8g を実際に計量して知ること
で、思ったよりも塩分を摂っていることを認識して
いただきました。

意外と多く感じられるかもしれませんが、食品には目に見えない塩分が含まれるので、塩分表示をチェックして組み合わせを考えましょう。

見て、知って、今日から適塩！展示コーナー

一般的な惣菜とにしがきの惣菜の塩分量を表示し、惣菜を利用する際には組み合わせを考えることが必要であることを啓発しました。

11月からにしがきの一部の惣菜に塩分量を表示しています。1日の目標量を超えないよう、組み合わせを考えましょう。



適塩 相談コーナー

「適塩生活のための10ヶ条」のポスター掲示を行うとともに、「適塩 食のアドバイザー」が適塩アイデアをアドバイスしました。

惣菜の利用頻度はどのくらいですか？
家での味付けは薄味を意識していますか？
惣菜を利用する際には、他の食材を加えてアレンジすると良いですよ。

