



2019/11/17 大和学園
京都栄養医療専門学校
in ARASHIYAMA

第4回適塩フォーラム in Kyoto 2019





天龍寺曹源池庭園 早朝参拝 2019年11月17日 午前7時半



根本氏も早起きし
て一緒に



第4回適塩フォーラム in Kyoto 2019



【テーマ】京都で適塩イベントを実現するために

開催日：2019年11月17日（日曜日）

開催時間：10:00～12:00（開場9:30）

場所：大和学園京都栄養医療専門学校

〒616-8376 京都市右京区嵯峨天竜寺瀬戸川町18

TEL 075-872-8500(代)

開会挨拶：神田千秋先生（京都腎臓病総合対策推進協議会 会長）

1) 基調講演 座長：八田 告先生（医療法人八田内科医院 院長）

勝谷友宏先生（勝谷医院 院長）

『地域の多職種で考える「適塩化のススメ」』

2) パネルディスカッション

座長：家原典之先生（京都市立病院 腎臓内科部長）

川手由香先生（京都桂病院 栄養科科長）

1. 京都府南丹保健所 阪口亜貴氏

『ライフステージを通じた適塩から始める食の環境づくり』

2. 株式会社オリエンタルペーカリー 営業本部部長 藤田 恵氏

『企業戦略としての適塩～オリエンタルペーカリーの場合～』

3. 一般社団法人日本塩分管理支援協会 代表理事 根本雅祥氏

『全く新しい塩分管理方法 ソルトコントロール』

閉会挨拶：武田和夫先生（京都腎臓病総合対策推進協議会 副会長）

主催：京都腎臓病総合対策推進協議会

後援：日本高血圧学会減塩委員会、京都腎臓・高血圧談話会、京都透析医会、

京都腎臓医会、京都透析食腎臓病食研究会、京都腎臓病患者協議会





【開会挨拶】

京都腎臓病総合対策推進協議会会長
京都民医連中央病院 救急総合内科科長 神田 千秋 先生

基調講演



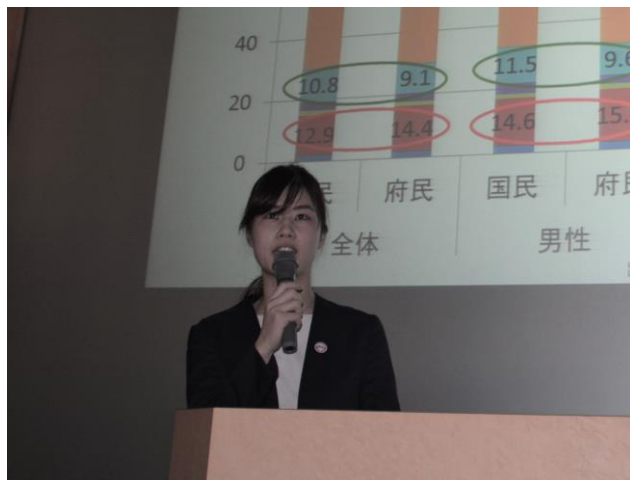
演者：勝谷友宏先生（勝谷医院 院長）
『地域の多職種で考える「適塩化のススメ」』

【パネルディスカッション】

司会：八田 告 先生（八田内科医院 院長）、川手 由香 先生（京都桂病院栄養科 科長）

「京都府南丹保健所 阪口亜貴氏 『ライフステージを通した適塩から始める食の環境づくり』

第4回 適塩フォーラム in Kyoto 2019 令和元年11月17日(日)

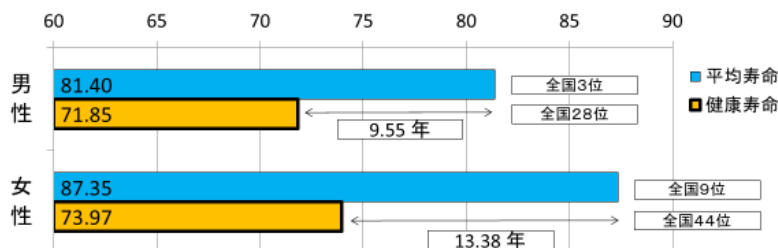


ライフステージを通した 適塩から始める食の環境づくり



京都府南丹保健所 保健室
健康・母子保健支援担当 阪口 亜貴

京都府民の平均寿命と健康寿命

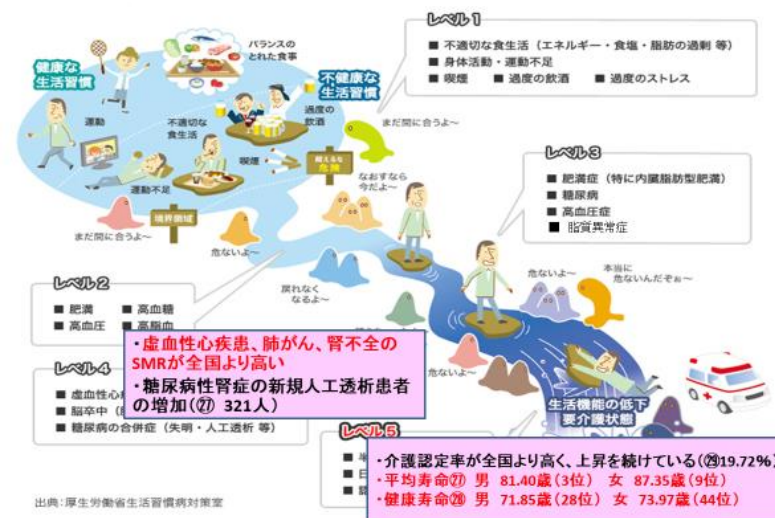


出典：平成27年度厚生科学研究補助金健康日本21(第二次)の推進に関する研究
平成28国民生活基礎調査のデータより算出

健康寿命とは？

「健康上の問題で日常生活が制限される
ことなく生活できる期間」のこと
国民生活基礎調査（3年ごと）により算出

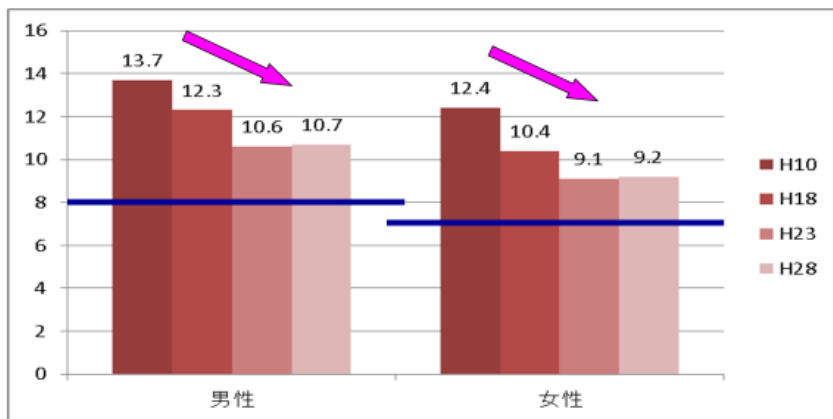
生活習慣病イメージ



府民の食塩摂取量

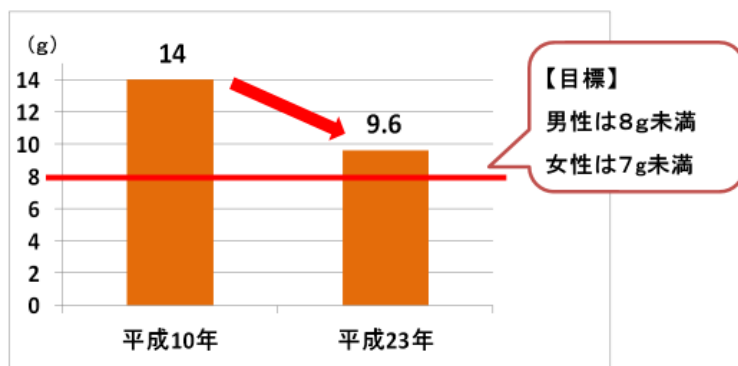
目標: 男性 1日8g 女性 1日7g

1日の食塩摂取量は平均**9.9g** (成人)
男女とも摂取量は減少するも、目標は達成せず



H10・18・23・28京都市民健康・栄養調査

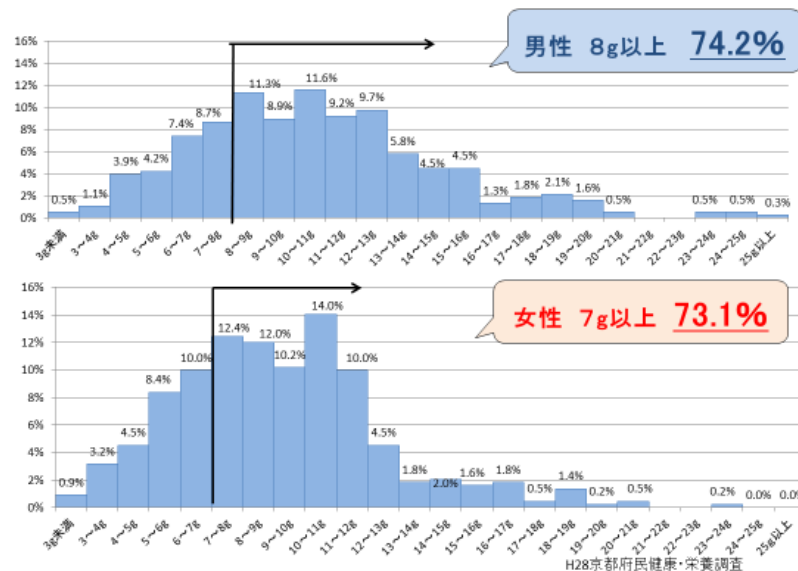
京都丹波地域の 食塩摂取量の現状は
減少傾向ですが、まだまだ減塩が必要！



気づかないところで、塩分多くとっていませんか？

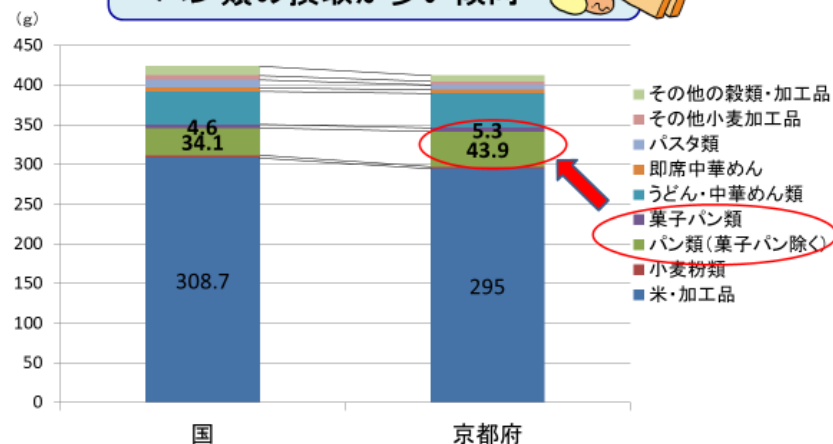
京都市民健康・栄養調査結果 南丹保健所管内対象者(20歳以上)の1人1日あたりの食塩摂取量

府民の食塩摂取量



穀類摂取量 (全国と京都府)

全国に比べて、
パン類の摂取が多い傾向



出典: 平成28年国民健康・栄養調査及び平成28年京都市民健康・栄養調査

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 食環境部会

どの年代にも関係するのは、
やっぱり野菜かなあ



【目的】

南丹地域における食・栄養健康問題
の課題解決を図るため、地域住民や
各団体の力を集め広くポピュレーション
アプローチを展開

・住民健診の結果を見ても、野菜以外
にも塩分、たんぱく質、油の摂り方に
も目をむける必要はある。

【設置】平成19年6月に設置

【構成団体】12団体

南丹保健所管内栄養士連絡協議会、南丹地区学校栄養職員・栄養教諭研究会、管内各市町食生活改善推進員
協議会、私立くわの実保育園、南丹市立城南保育所、亀岡市子育て支援課、亀岡市健康増進課、南丹市保健医
療課、京丹波町保健福祉課、南丹地域食の安心・安全プロジェクト、京都府南丹教育局、京都府南丹保健所



「なんたん・かんたん・やさしい料理」を レシピカード化

「やってみよう！」の
気持ちになれるレシピ考えました

特 徴

- ①表面：調理行程の写真も盛り込
み、やってみようと思わせる。
- ②裏面：野菜の特徴、南丹地域で
の旬、南丹地域での摂取量の実際
を記載
- ③野菜1日350g(1皿70gを5皿、
あと1皿増やそう等)伝えやすくする
ため、1人分の野菜重量を70g(1皿
分)単位に近づけるように調整

なんたん・かんたん・やさしい料理
かー1冊100g

なすとトマトのガーリックマリネ

材料(2人分)

- なす ... 1本(100g)
- トマト ... 中1個(100g)
- オリーブオイル ... 適量
- にんにくチューブ ... 2cm(5g)
- オリーブオイル ... 大さじ1
- ☆酢 ... 大さじ1
- ☆塩 ... ひとつまみ(0.6g) ☆こしょう ... 適量

作り方

- ①なすとトマトを食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ、香りが出たら炒めたら
なすをいれて軽くしんなりするまで炒める
- ③ボウルに☆をすべていれて、よく混ぜ、なすとトマトをいれ和え、冷蔵庫に入
れる。よく冷えたら完成!

このレシピカードの重さ

100g

1人分の栄養価 エネルギー71kcal 食塩相当量0.3g

テレビ・YouTube・クックパットでも紹介!



「クックパッド京都府公式キッチン」

掲載から約1年半(R1年10月末現在)
累積アクセス数
125,831件



適塩に向けた楽しいイベントを開催します!

おいしく・楽しく・かしこく・減塩
適塩キャンペーン

日時: 11月23日(土・祝) 13時~16時
場所: スーパーマツモト 千代川店

味覚チェック?
~どんな味がするかな?~

見て、知って、今日から適塩!
クイズ&展示ブース

参加賞
あじさい!
1冊100g

1日1回の適塩を
実践してみよう!

1日にどのくらいの塩分を
とりたいの? 適塩する方法
は? 塩分は減らさず!

1人1冊の適塩ガイドブックを
無料で配布するキャンペーンを実施します。

イベント当日は、お塩の上手な組み合わせ
のレシピをプレゼントします。

主催: 京都府民健康推進部、京都府栄養士会
協力: 京都府民健康推進部、京都府栄養士会
後援: 京都府民健康推進部、京都府栄養士会

- ◆日時:
11月23日(土)
13時~16時
- ◆場所:
スーパーマツモト 千代川店

皆様のお越しをお待ちしております

「株式会社オリエンタルベーカリー営業本部部長 藤田 恵氏 『企業戦略としての適塩～オリエンタルベーカリーの場合～』

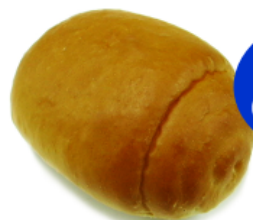
【ヘルスケア向けパン】



【無塩ロールパン】 1日約5500パック

食塩不使用でも美味しいロールパン

卵も乳も使用していないけれども、ソフトで食べやすいパン



食塩相当量
0g/30g
(Na1.4mg/30g)

高血圧、腎臓病など
塩分制限の必要な方に
ぴったりのパンです。

ほんのり甘みがあり

食べやすく仕上げています

《参考》

通常のロールパン
0.4g/30g
(Na147mg/30g)

小麦粉	乳	卵	そば	落花生
○	×	×	×	×

無塩ロール

- ・ 個包装で衛生的
- ・ 幅広い規格の品ぞろえ
- ・ 喫食時に美味しく食べられるパン
- ・ 無塩パン、たんぱく調整パンなど
摂取制限のある方向け食事にも対応



「退院後もほしい！」にお応えします。



- ・ 専用通販サイト
(オリエンタルベーカリーオンラインショップ)
- ・ フリーダイヤル
0120-608-315 (無塩パン 最高)
- ・ 定期購入

健康パンのご紹介 Product



無塩パン

オリエンタルベーカリーの無塩パンはソフトで美味しく、
近畿一円の病院の朝食でも使用して頂いています。
そのまま食べても十分満足していただけます。

・ ご注文はこちらから

色々な生活環境に
応じた方法で
ご注文いただけます

「一般社団法人日本塩分管理支援協会 代表理事 根本雅祥氏 『全く新しい塩分管理方法 ソルトコントロール』



誰もが根本さんが提唱される『ソルトコントロール』に納得されたのではないかと思います。ぜひアマゾンなどでお買い求めください。

開催後記

秋冷の候、皆様には益々ご清祥のことと存じます。先日は、第4回適塩フォーラム in Kyoto 2019に大変多くの方にご参加頂き有難うございました。

冒頭に推進協の神田千秋会長から今後、府民や企業と協同して適塩サミット in Kyotoを開催するにあたり、まずは適塩仲間を増やすことから始めたのが、この適塩フォーラムであるとの趣旨説明がありました。

基調講演では、非常に魅力的な適塩化運動を尼崎で推進されている勝谷医院の勝谷先生からイベントの詳細を教えて頂きました。聞けば聞くほど、工夫がなされ、行政と一致団結された素晴らしいイベントと思いました。将来京都で開催する適塩サミットの参考になりました。パネルディスカッションでは、京都府南丹保健所の阪口亜貴氏から京都府における食塩摂取量や南丹地区における地元の活動について紹介されました。地元根差した素晴らしい活動で今後、横展開が期待されます。京都府では、パン消費量が大変多いことから、オリエンタルベーカリー様には、企業努力としての適塩活動をご紹介頂きました。無塩パン、ほんのり甘くておいしかったです！ネットで購入可能です。HPをご覧になり他の方にもお勧めください。

最後に減塩がブームにならないのは、マイナスイメージのフレーズだからと、根本氏は『ソルトコントロール』という言葉の提唱、塩が入っていないソルトフリークッキーを創るなど、減塩という言葉を変えたいと熱く語りました。

フォーラム終了後に、適塩サミット in Kyoto準備委員会を開催し、実現に向けて関連団体が集まり協議しました。これからも皆様と一緒に京都の適塩活動を広めていきたいと思えます。今後ともご指導、ご支援賜りますよう宜しくお願いします。最後に、会場を無償で提供して下さいました大和学園様に御礼申し上げて開催後記とさせていただきます。

文責：推進協 適塩チーム 八田 告