



2018/11/18 大和学園  
京都栄養医療専門学校  
in ARASHIYAMA

# 第3回適塩フォーラム in Kyoto 2018

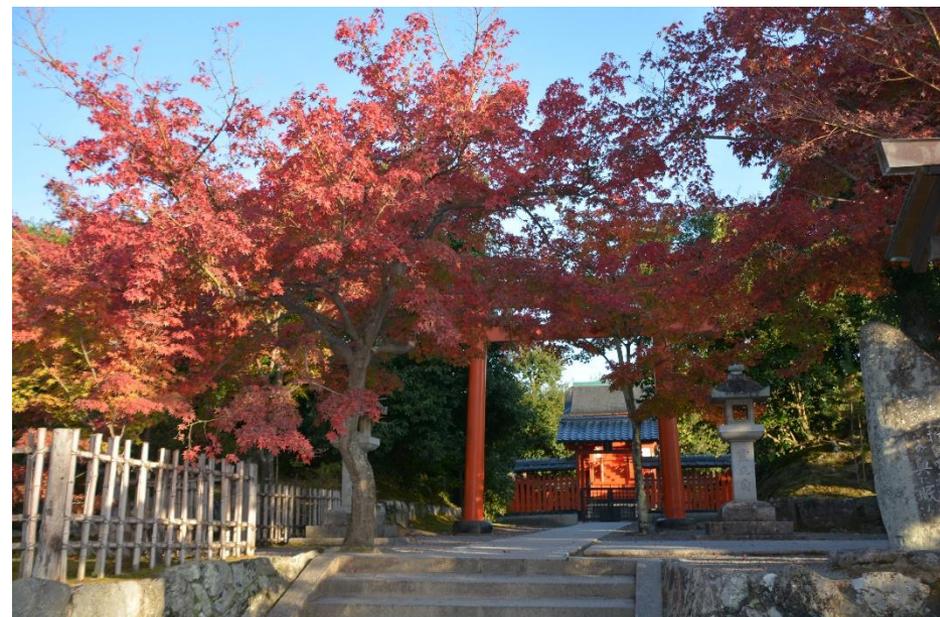




天龍寺曹源池庭園 早朝参拝 2018年11月18日 午前7時半



日下先生も早起きして一緒に



# 第3回適塩フォーラム in Kyoto 2018



【テーマ】: 適塩な食育を考える



開催日: 2018年11月18日 (日曜日)

場所: 大和学園京都栄養医療専門学校 京都市右京区嵯峨天竜寺瀬戸川町18

開催時間: 10:00~12:00 (開場9:30)

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: 川勝秀一先生 (川勝小児科内科医院院長)

演者: 日下美穂先生 (広島県呉市、日下医院院長、  
「こだわりのヘルシーグルメDietレストランin呉」プロジェクト代表  
「高血圧の芽を摘むため、地域でこどもの減塩を  
プロデュースする」



2) パネルディスカッション

座長: 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)

1. 京都府立大学院生命科学研究科大学院生 山城美琴氏

「京丹波町の小学校における果物摂取と尿中Na/K比の評価」

2. 宇治市役所 健康生きがい課 三好小百合氏

「産学公連携による適塩の取り組み」

3. 京都府 京都府健康対策課 金川由香里氏

京都府食生活改善推進員連絡協議会 梅地洋子氏

「京都府の塩分摂取状況や取り組み、食生活改善推進員の活動」

閉会挨拶: 家原典之先生 (京都腎臓病総合対策推進協議会理事)

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、京都透析食研究会、京都腎臓病患者協議会、大和学園京都栄養医療専門学校

【司会】

岩井 浩氏  
京都腎臓病総合対策推進協議会事務局長





**【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

「高血圧の芽を摘むため、地域で  
こどもの減塩を  
プロデュースする」



座長：川勝秀一先生  
(川勝小児科内科医院院長)

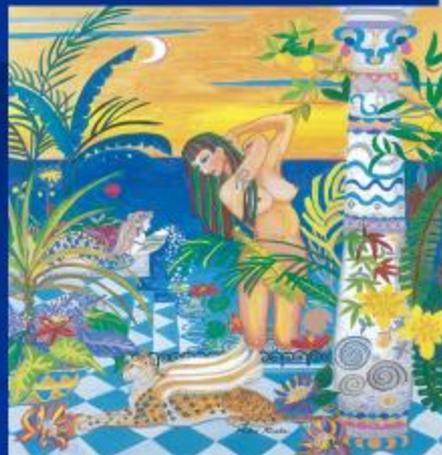


演者：日下美穂先生（広島県呉市、日下医院院長、  
「こだわりのヘルシーグルメDietレストランin呉」  
プロジェクト代表



## 高血圧の芽を摘むため地域でこどもの減塩をプロデュースする

第3回適塩フォーラムin京都 2018



平成30年11月18日  
於：大和学園京都栄養医療専門学校  
京都市嵯峨天竜寺  
日下医院 日下美穂



# 怖いのは

- 日本人は、習慣なので、  
高食塩食に気付いていない
- 子どもにも食べさせている
- 社会が高血圧・血管病養成牧場 **最悪**
- 日本人は食塩感受性・食塩中毒

## 地域で子どもの減塩をプロデュース

- 地域に根差す医師、栄養士だから子どものためにできること
  - 究極は学校減塩給食
  - 学校医として子どもと父兄に学校でレクチャー
  - 子どものための減塩クッキングショー開催など
  - 若い世代、若い母親へ減塩のレクチャーなど啓発
  - いずれ教育委員会へも働きかけ
- いずれ適塩社会になり健康寿命が延伸する



最後にスタッフだけで記念撮影しました！

日本高血圧学会の若手研究者活性化委員会、減塩委員会、ダイバーシティ推進委員会、  
実地医家部会、

国際高血圧学会2022準備委員会のコラボ企画です。  
多くの先生方が会場に足を運んで応援していただきました。



英国 2005年～2008年 加工食品の食塩を10%削減する法律  
食塩摂取量 1日9.5g⇒8.6g(10%減少)  
医療費 2100億円 削減に成功 日本人は未だに10.2g/日

### 減塩を日本中に伝えたい 減塩サミット in 呉2012 & in 広島2014

### ●患者だけ教育しても減塩の限界 そこで2007年から地域に種をまく活動

- 医師主導・栄養士・コメディカル
  - 料理人、飲食店、スーパー、コンビニ
  - タウン情報誌の編集者
  - 消費者
  - 医学的団体(高血圧学会・広島大学循内)
- 多職種の町の力を合わせて地域に

減塩環境を作る。・こだわりのヘルシーグルメダイエットレストラン  
in 呉プロジェクト



【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）



## 【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）

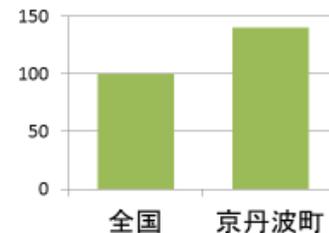
# 「京丹波町の小学校における果物摂取と尿中Na/K比の評価」



京都府立大学院生命科学研究科大学院生 山城美琴氏

## 京丹波町の健康課題

女性の腎不全  
：標準化死亡比  
高い（139.9）



特定健診の  
収縮期血圧有所見者率  
：男女ともに  
京都府より高い

出典：京都府 平成26年度 京都健康寿命向上  
対策事業報告書

[www.pref.kyoto.jp/kentai/news/documents/2.pdf](http://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/documents/2.pdf)

## 尿中ナトリウム比高値の児童への対応

### 身体特性と家庭状況

- 身長 162.4 cm
- 体重 70.4 kg
- 肥満度 35.6 % 中等度肥満
- 尿中ナトリウム比 18.0
- 家庭状況 母子家庭



### 担任による家庭訪問

- ナトリウム比の測定が個別指導のきっかけとなった。
- 食生活の問題点：インスタント食品や間食の過食等  
⇒食生活のアドバイス
- 児童と母親ともに、意識が高まり、食生活を改善。

## ●循環器疾患と尿中ナトリウム比

尿中ナトリウムとカリウム単独よりも、  
尿中ナトリウム比が循環器疾患のリスクと  
強い正の関連がある。

Cook, N.R., Obarzanek, E., Cutler, J.A., et al.: Joint effects of sodium and potassium intake on subsequent cardiovascular disease: The trials of hypertension prevention (TOHP) Follow-up Study, Arch. Intern. Med., 169, 32-40 (2009)

## 【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）

# 「産学公連携による適塩の取り組み」



宇治市役所 健康生きがい課 三好小百合氏

## 宇治市健康づくり・食育推進計画



- 「減塩を心がけている人」の増加  
現状(H26年度): 56.5%  
⇒ 目標(H36年度): 65%以上
- 高血圧の人(収縮期血圧  
130mmHg 以上の人)の減少  
現状(H26年度): 48.4%  
⇒ 目標(H36年度): 44%以下

### ①普及啓発

#### ロゴ・キャッチフレーズの決定



#### 「適塩」とは

- ・自分のからだに適した量の塩分をとる
- ・余分な塩は使わず、賢く・美味しく塩を使いこなす

### ②教育 適塩授業



【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）

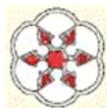
# 「京都府の塩分摂取状況や取り組み、食生活改善推進員の活動」



京都府健康対策課 金川由香里氏

京都府食生活改善推進員連絡協議会 梅地洋子氏

## 食生活改善推進員



・「**私達の健康は私達の手で**」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動。

・子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動にとりくみ、**食事バランスの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承**などという大きな視点から食育を捉え、健康づくり活動を進めている。

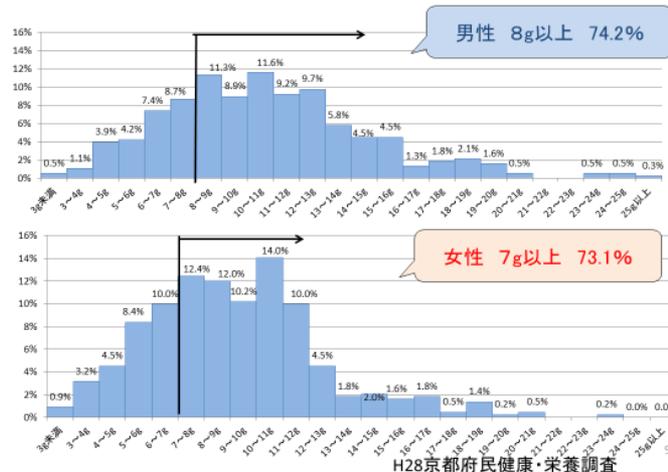
・「**家族**」、そして「**お隣さん、お向かいさんへ**」と働きかける、この「**草の根運動**」が、仲間とのふれあいを通じて、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりにつながっている。

### ○食生活改善推進員の活動○

- ①食育の推進と普及、啓発
- ②食事バランスガイドの普及、啓発
- ③健康日本21の推進



## 府民の食塩摂取量



## 健康ばんざい 京のおばんざい弁当

京のおばんざい弁当普及推進協議会と連携し、「健康ばんざい 京のおばんざい弁当シリーズ」を普及することで、正しい食習慣についての普及啓発をはかり、栄養バランスの良い食事がしやすくなる環境体制を整備する。

### お弁当の規格基準

- ①京らしさを感じさせるお弁当であること
- ②15品目以上の食品を使用(調味料は除く)
- ③野菜(いも類を含む)を120g以上使用
- ④緑黄色野菜を必ず使用
- ⑤エネルギー 600~750kcal
- ⑥主食エネルギー比 40~50%
- ⑦揚げ物は1料理以下
- ⑧塩分 3.5g以下

#### ★Sサイズ

- ③野菜(いも類を含む)を100g以上使用
- ⑤エネルギー 500~580kcal
- ⑧塩分 3.3g以下 他5項目は同じ

#### ★Lサイズ

- ⑤エネルギー 770~850kcal
- ⑧塩分 3.7g以下 他6項目は同じ

### 認定マーク



商標登録 第4982423号

栄養のバランスを色で表現。  
主食(黄)が半分、主菜(赤)と副菜(緑)が残り約半分ずつです。



【閉会挨拶】

京都市立病院 腎臓内科部長 家原典之先生

# 第2部 「適塩商品のいろいろ」

川手由香先生  
(京都桂病院栄養科科長)

1991年生まれ。  
6年連続シリアルブランド売上No.1ブランド



- 主原材料  
5種のトッピング  
いちご/りんご/バナナ/レーズン / かぼちゃの種
- 7種の穀物  
オーツ麦/ライ麦粉/小麦粉/小麥ふすま / 米・玄米粉/コーンフラワー/アーモンド / ココナツ



＜おいしさ+現代人にマッチした機能性＞

- ①抜群の食感 : ザクザク食感
  - ②時短 : 準備1分
  - ③ヘルシー : 食物繊維たっぷり
- 食塩過多対策 => 1食0.5g  
(フルグラ50g + 牛乳200g)



**ご協力企業さま**

カルビー  
亀田製菓  
三幸製菓  
大塚食品  
室次

竹岡醤油醸造所  
ヤマサ醤油  
DSP五協フーズ  
ヘルスケアシステムズ  
河野ME研究所

減塩食品アワード金賞！減塩亀田の柿の種6袋詰！



おいしさそのまま  
塩分30%オフ！

第3回JSH  
減塩食品アワード  
金賞  
受賞！



デザイン  
両面

塩分30%オフ！やさしいハッピーターン！



健やかなお子様の成長を願い  
塩分30%オフ！

アレルギー  
特定原材料等  
27品目不使用！

食べやすいひとくちサイズ

グルテン不使用！



**ばりんこ減塩**  
塩分25%カット！

※ 三幸製菓「36枚 ばりんこ」比

健康が気になるあなたに！

納豆のネバネバ成分「ポリグルタミン酸」を使用して  
塩味の程度はそのままに、塩分をカットしています。



ばりんこと変わらないおいしさ！

ばりばりのおいしさそのまま、まるやかな塩味とお米の風味を  
感じられます。美味しく健康に気をつかえるおせんべいです。



ばりんこって？  
シンプルだけど、「やっぱり、これ。」な  
こだわりがいっぱい！

ロどけのよい、ソフトな食感

食感が柔らかく、食べやすい小さめサイズ。  
幅広い年代の方におすすめです。

腹持ち、消化にいい

主原料がお米だから食べごたえバツグン！  
消化・吸収がよいのに、腹持ちもいいんです。

1975年発売 ロングセラー！

ずっと変わらないシンプルさが  
長い間、愛されてきました。



# 『マイサイズ商品ラインナップ』

## 薬局専用



## 全チャネル



まろやかしょうゆ(塩分30%カット) 3ml袋のご案内



### 原材料表示

脱脂加工大豆、小麦、食塩、大豆、調味料(アミノ酸等)、アルコール、ビタミンB1

集団給食施設の栄養士さんへ  
醤油や乾物を納品している業者さんに問い合せて下さい。  
そうすればメーカーさんが認めるように動きますとのこと。



1パックあたり	濃口しょうゆ 5ml(6g)	減塩醤油 5ml(5.5g)	まろやか醤油 3mlあたり
エネルギー	4.26kcal	3.80kcal	2.16kcal
タンパク質	0.46g	0.45g	0.24g
炭水化物	0.61g	0.50g	0.22g
ナトリウム	342mg	181.5mg	120mg
カリウム	23.4mg	14.3mg	10.74mg
リン	9.6mg	9.35mg	4.14mg
食塩相当量	0.87g	0.46g	0.29g

# マイサイズの特長

- ① カロリーが分かりやすい
- ② おいしい
- ③ ラインアップが豊富
- ④ レンジアップで簡単・便利
- ⑤ 量がちょうどいい
- ⑥ 塩分は全品1食2g以下
- ⑦ 常温保存が可能

100kcal  
マイサイズ  
「おいしくて100kcal」

集団給食のパックしょうゆにおすすめです

塩分カット まろやかしょうゆ K付加していません



3ml (食塩0.3g) 参考価格5.0円

通常のパックしょうゆ 5ml (食塩0.9g) 3.4円



市販(業務用)していない ⇒ してくれることになりました!

減塩のパックしょうゆ 5ml (食塩0.4g) 5.1円 京都桂病院調査価格、いずれも税別価格

あなたの健康が家族の一番の願いだから。



塩本来の旨味

塩化カリウム  
不使用

塩94%なのに  
高い減塩率

× 減塩

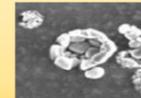
減塩できるのに美味しい塩「バルーンソルト」

美味しさの理由

塩化カリウム不使用です!

減塩(25~50%)の理由

塩の結晶の中が空洞です!



バルーンソルト結晶粒

こんな心配、ありませんか?

高血圧

腎臓疾患

お塩の  
とり過ぎ

認知症

予防に役立つ「検査」があります!

自宅で採尿して郵送するだけ!!

詳しくは  
『ヘルスケアシステムズ』  
のブースで!



# 塩分摂取量簡易測定器 『減塩モニタ』

株式会社河野エムイー研究所

早朝尿(夜間尿を含む)の尿量と塩分濃度を測定  
1日あたりの塩分摂取量を数値で表示

高血圧、慢性腎臓病など  
減塩を必要とする方は、  
毎日測定することをお勧めします。



- \* 早朝尿(夜間尿)から測定 世界初(類似商品なし)
- \* 高血圧学会 家庭用測定器として推奨

## 減塩モニタの使い方



NHK番組で紹介されています



## 減塩醤油パウダー「黄金ソルト」



- ・ 魚(さば)と醤油の旨味・コクを5倍に凝縮した無添加・減塩醤油の粉末
- ・ 体を作る20種類のアミノ酸を全て含む
- ・ 塩分相当量は0.03g/1.5g
- ・ 1本20g中5gで、ラーメン1杯より少ない
- ・ ヒスタミン 10ppm以下
- ・ 賞味期限 製造日より5年
- ・ 保存料不使用でも常温保存可能
- ・ 携帯に便利(機内持ち込み可)
- ・ B to B、B to C 商品  
(醤油・塩・胡椒・ドレッシングの代わりに)  
(業務用では、パン、菓子、ラーメンなど)

にんにく醤油/熟成醤油/わさび醤油  
内容量 20g/本 賞味期限5年  
小売価格 各種 ¥540/本 (税込)

- ※ 1本で約200振り(0.1g/1.5g)  
多い人でも1ヶ月使用可
- ※ 2016年2月に熟成醤油、  
11月にわさび醤油とにんにく醤油を発売

18

## エスプーマ 京の泡しょうゆ

ワンプッシュ 0.44g ⇒ 食塩相当量 0.06g



## 精進「天然醸造醤油パウダー」

黄金ソルトの人気上昇とともに、“丸大豆しょうゆの粉末”を望む声が増加。  
魚が苦手な方、菜食主義の方、魚の輸出が難しい海外をターゲットに商品化。



- ・ 人工調味料やナトリウムに頼らず、天然醸造しょうゆの旨味・コクを5倍に凝縮
- ・ アミノ酸など300種類以上の成分を含む
- ・ 塩分相当量は0.03g/1.5g
- ・ 1本20g中5gで、ラーメン1杯より少ない
- ・ 賞味期限 製造日より5年
- ・ 保存料不使用でも常温保存可能
- ・ 携帯に便利(機内持ち込み可)
- ・ B to B、B to C 商品  
(醤油・塩・胡椒・ドレッシングの代わりに)  
(業務用では、パン、菓子、ラーメンなど)

内容量 20g/本 賞味期限5年  
小売価格 ¥540/本 (税込)

- ※ 1本で約200振り(0.1g/1.5g)  
多い人でも1か月使用可

19

## エスプーマ 京の泡しょうゆ

450円/60ml(税込現地購入価格:本日購入できます 限定24本)



ご協力頂いた代目竹岡良一さん 明治3年創業 京都府亀岡市 竹岡醤油醸造所

## 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3回適塩フォーラム in Kyoto 2018に95名と大変多くの方にご参加頂き有難うございました。

冒頭に岩井事務局長そして推進協の神田千秋会長から開会の挨拶を頂きました。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ようということで適塩フォーラムを開催したという趣旨説明があり、フォーラムが始まりました。

基調講演では、世界で初めての画期的な減塩イベントである『減塩サミット in 呉 2012』の立役者である日下美穂先生をお招きして子供への適塩についてご講演頂きました。『高血圧の芽を摘むために地域でこどもの減塩をプロデュースする』というタイトルで、司会を小児腎臓医療がご専門の川勝秀一先生にお願いしました。

『日本人は食塩感受性、食塩中毒』、『ソルトコンシャス：ソルコン』、『医師の減塩指導は無力』、『患者だけ教育しても減塩の限界』など日下節を交えて、大変分かり易くインパクトのあるご講演を頂きました。来場者のアンケートでも大変好評で、毎回日下先生に来て頂きたいなど、一気に日下先生ファンが増えました。日下先生には将来開催する適塩サミット in kyotoには応援に駆けつけて頂くとエールを頂きました。皆さん、必ずや実現しましょう！

パネルディスカッションでは、京都府立大学の東あかね教授の指導の下、研究されている大学院生の山城美琴氏に「京丹波町の小学校における果物摂取と尿中Na/K比の評価」をご発表頂きました。Naを減らすだけでなく、K摂取も重要で、その比率と循環器疾患が関連していること、検査結果により、食事バランスが乱れている児童へ個別介入出来た事例など、大変有意義な取り組みをご紹介頂きました。

次に宇治市役所の三好小百合氏からは、行政としての大変精力的な適塩の取り組みをご紹介頂きました。普及活動として、『宇治市、適塩はじめました』とキャッチフレーズの作成、教育として、小学生対象の適塩授業や適塩味噌汁の調理実習、また若いお母様などを対象とした『塩ヘル活チャレンジ30』などをご紹介頂きました。また社会環境整備として宇治市役所食堂の減塩化に取り組んでおられます。大変熱心にそして皆さんがいきいきと活動されている様子が印象的でした。京都府の適塩リーダー市町村として益々のご活躍に期待しています。

最後に京都府からは、府民の食塩摂取量の報告や『京のおばんざい弁当』や『健康の食づくり応援店』などの認定を行うなどの取り組みをご紹介頂き、私達の知らないところで頑張っておられることも良く分かりました。ローソンなどのコンビニの扉に貼ってある店舗もあるようで皆さん、注意して見てみましょう！続いて、梅地洋子氏から食生活改善推進員の活動が紹介され、京都府では1400人以上の推進員が地域に密着したボランティア活動をされていることを知り、我々医療者だけでなく、こんなにも同志が大勢おられることに感銘を受けました。

最後に、推進協理事の家原典之先生に閉会のご挨拶頂き、第1部を終了しました。

第2部では、川手氏からの声掛けで各企業から『適塩商品のいろいろ』をご紹介頂きました。多くのサンプルを手にして、これも塩分カットか？というぐらい企業努力でその商品が開発されていることも知りました。出展企業の皆様有難うございました！

最後になりましたが、紅葉の嵐山という大変贅沢な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ます。これからも皆様と一緒に京都における適塩活動を広めていきたいと思っております。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。

文責：推進協 適塩チーム 八田 告