

## 日向・高鍋保健所における管内給食施設と協働した「へらしお（減塩）」推進の取組

○清水裕衣<sup>1)</sup>、吉岡泰代<sup>2)</sup>、高藤ユキ<sup>3)</sup>、塩田栄子<sup>4)</sup>、戸高由佳里<sup>2)</sup>、豊嶋典世<sup>5)</sup>、西田敏秀<sup>6)</sup>  
都城兼小林保健所<sup>1)</sup> 高鍋保健所<sup>2)</sup> 小林保健所<sup>3)</sup> 日南保健所<sup>4)</sup> 日向保健所<sup>5)</sup> 延岡保健所<sup>6)</sup>

### 1 はじめに

令和4年度県民健康・栄養調査によると、県民の1日平均食塩摂取量は男性11.7g、女性9.4gと目標量より多く、食塩をとりすぎている人の割合は男女とも8割を超え増加傾向にある。食塩摂取量を減らす取組をより一層推進するため、各保健所を中心に減塩に関するキャンペーンを企画・実施しており、昨年度の当研究会において「情報へのアクセス」向上を目的とした「管内市町村と協働した取組」を報告した。

今回、日向・高鍋保健所において管内市町村に加え、給食施設と協働して「へらしお（減塩）」を推進する取組を実施したので報告する。

### 2 事業目的

管内給食施設と連携を図り、減塩給食の提供による「食品へのアクセス」と給食だより等の配布による「情報へのアクセス」の両輪でへらしお推進に向けた取組を行い、県民が減塩の必要性やその工夫について正しい情報を習得するとともに、減塩の実践につなげる。

### 3 方法

#### (1) 事業の対象者

管内給食施設の喫食者及びその家族

#### (2) 連携機関

管内給食施設のうち参加を希望する施設、市町村

#### (3) キャッチフレーズ

目指せ！マイナス2g！給食をおいしく“へらしお”で家族みんなで健康に

#### (4) 実施期間

令和5年5月から令和6年3月末まで

#### (5) 取組内容

- ①給食施設に勤務する管理栄養士、栄養士、調理師等を対象に研修会を実施し、県民の1日平均食塩摂取量の現状や減塩の必要性等に関する講義を実施した。
- ②給食施設のうち趣旨に賛同した施設（以下「協力給食施設」）は、「へらしおの日」または「へらしお月間」を選定し「へらしおメニュー」を提供した。
- ③協力給食施設は、喫食者及びその家族に対して、献立表や給食だより等により毎月17日が「へらしおの日」であることや、減塩に関する情報を発信した。なお、管理栄養士または栄養士が不在の給食施設でも、減塩に関する情報を掲載しやすいよう、保健所から毎月「へらしおニュースレター」を発行する等、様々な情報を提供した。
- ④協力給食施設から、へらしおメニューのレシピの提供を受けレシピ集を作成・配付し、協力給食施設に情報を還元した。また、提供レシピを県庁ホームページや県健康増進課公式Instagramで広く県民に紹介した。
- ⑤管内市町村に対して、各市町村の広報誌や施設内掲示等で、へらしお展示や給食施設での「へらしおの日」の取組について情報発信するよう協力を依頼した。

## 4 結果

### (1) 協力給食施設

給食施設のうち協力が得られたのは、日向 131 施設のうち 38 施設（協力率 29.0%）高鍋 149 施設のうち 45 施設（協力率 30.2%）であった。なお、「取り組まない」と回答した施設のうち、その理由として最も多かったのは「時間的に余裕がない」で日向 41.0%、高鍋 70.8%であった。その他の理由として「すでに減塩食を提供している」「給食業務を委託しているため」等があげられた。

### (2) へらしおメニューレシピ集

へらしおメニューの提供に同意が得られたのは、日向 27 施設、高鍋 27 施設であったが、実際の提供数は日向 23 レシピ、高鍋 15 レシピにとどまった。広報誌等への活用に承諾が得られた日向 20 レシピ、高鍋 13 レシピは県健康増進課公式 Instagram 等で紹介した。また、市町村へレシピを提供し今後の啓発等での活用を促した。

## 5 考察

実施にあたり研修会で県民の現状や趣旨を説明し、施設が取り組みやすいようニュースレターを発行する、毎月ではなく 1 ヶ月限定の取組でも可とする等の工夫を行ったが、協力率は低かった。特に両保健所とも事業所からの参加はなかった。

協力給食施設からは、「減塩の取組のきっかけとなった」「施設長の理解が得られやすかった」「ニュースレターが活用しやすかった」等の概ね好評な意見が寄せられた。なお、本事業の評価のための喫食者やその家族への意識変化調査は未実施であり、行動変容の程度は不明である。

「食環境づくり」とは、人々がより健康的な食生活を送れるよう、人々の食品へのアクセスと情報へのアクセスの両方を相互に関連させて整備していくもの<sup>1)</sup>とされている。

また、自ら健康づくりに積極的に取り組むものだけではなく、健康に関心の薄い者を含めた、幅広い者に対してアプローチを行うことが重要であり、そのために本人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を行うことが求められている<sup>2)</sup>。

なお、健康増進法により給食施設の設置者は、適切な栄養管理を行わなければならない義務を有し、これらの施設で提供される食事の量及び質の改善等が図られ、利用者の健康の維持・増進に寄与することが求められている<sup>2)</sup>。

今回の取組を通じて、協力給食施設においては減塩の食事を提供する「食品へのアクセス」と減塩に係る「情報へのアクセス」を向上させ、食環境づくりの一旦を担うことができたと考える。今後は、給食施設巡回指導時に減塩への意識や取組状況・改善状況等の評価し、給食施設が自ら取り組みを広げられるよう、継続して情報提供等の支援を実施したい。

## 6 まとめ

日本における危険因子別の関連死亡者数を見ると、食事因子としては食塩の過剰摂取が最も大きいことが示されている<sup>2)</sup>。また、食塩・高塩分食品摂取が胃がんのリスクを上げること示されている<sup>2)</sup>。本県においても、食塩の過剰摂取の課題解決に向けて、健康みやざき行動計画 21（第 3 次）の方針に基づき、適正量の塩分摂取につなげていく取組の一層の推進を図っていきたい。

### <参考文献>

- 1) 厚生労働省：自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会報告書、R3.6.23
- 2) 厚生労働省：健康日本 21（第三次）推進のための説明資料、R5.5