

令和6年度管内栄養士ネットワーク活動報告

日 時：令和7年1月17日（金）13:30～15:30

場 所：しまんとぴあ 2階ミーティングルーム1，2

今回は令和6年度職場の健康づくり応援研修会において、糖尿病予防の普及啓発を行った。詳細は以下のとおり。

1. 糖尿病予防に関するパネル展示

糖尿病予防に関するパネルを展示し、研修会の休憩時間に内容の説明を行った。

参加者どうしパネルを見ながら会話したり写真を撮ったりと、興味をもっていた。一方、パネルの前に机を設置していたため、混雑したり、写真が撮りにくかった。次回類似のイベントを行う際は、展示場所を考慮する必要がある。

2. 減塩調味料のサンプル配布

研修会参加者全員に減塩調味料のサンプルおよび野菜摂取・減塩のチラシを配布した。実際手に取り見てもらうことで、減塩商品や減塩に興味をもってもらえるきっかけになった。

（当日の写真は次ページ参照）

食事は
定食スタイルがおすすめ

972 kcal
49%
141 kcal
623 kcal
208 kcal

745 kcal
37%
18 kcal
623 kcal
104 kcal

563 kcal
28%
18 kcal
545 kcal

466 kcal
23%
453 kcal
10 kcal
3 kcal

1130 kcal
57%
665 kcal
465 kcal

752 kcal
38%
519 kcal
233 kcal

609 kcal
26%
609 kcal

塩分のとりすぎに注意

塩分早見表

1日1食あたり塩分摂取量の目安は、1日1食あたり10g未満です。1日1食あたり10g未満の塩分摂取量を心がけ、塩分摂取量の多い食品は、減塩食品を選ぶようにしましょう。

塩分量

5 塩分量が多い食品 (塩分量10g以上)

4 塩分量が多い食品 (塩分量5g以上)

3 塩分量が多い食品 (塩分量3g以上)

2 塩分量が多い食品 (塩分量1g以上)

1 塩分量が少ない食品 (塩分量0.5g未満)

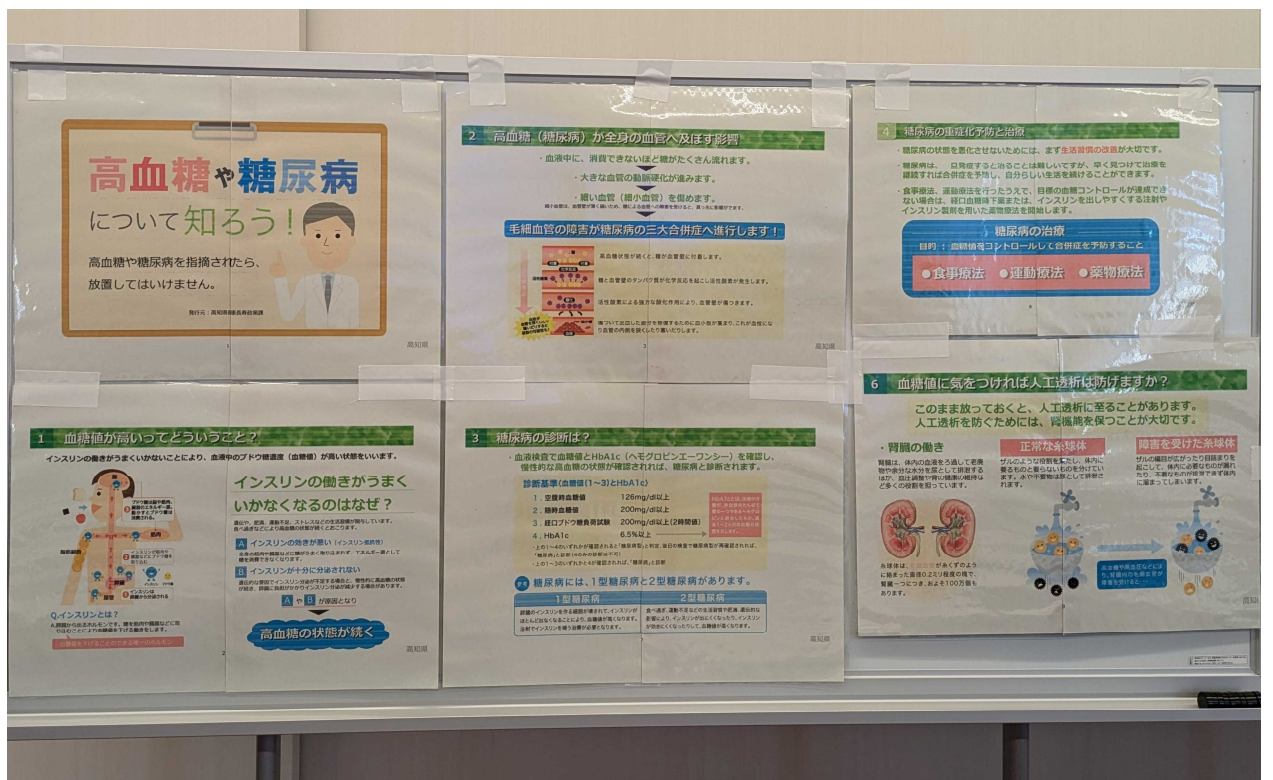
減塩の工夫

味をきりだす、調味料を減らす、塩分量の多い食品は、減塩食品を選ぶ、塩分量の多い食品は、減塩食品を選ぶ、塩分量の多い食品は、減塩食品を選ぶ

減塩のコツ

減塩の煮物、減塩の炒め物、減塩の揚げ物、減塩の焼物、減塩の漬物、減塩の干物、減塩の缶詰、減塩の調味料、減塩の加工食品、減塩の冷凍食品、減塩の惣菜、減塩の弁当、減塩の惣菜、減塩の弁当、減塩の惣菜、減塩の弁当





2. 減塩調味料のサンプル

