

高齢者の塩分摂取量の改善

～高血圧・脳卒中の予防～

【Kグループ】 遠野地域における食生活改善

岩手県立遠野高等学校

1年2組 菊池 桃心

1年2組 山口 愛乃

1年3組 本宿 ゆり

1年2組 佐々木 路恵

1年3組 佐々木 奏音

岩手県 1日の食塩摂取量

11・8g



ワースト1



脳卒中 死亡率

【2014年 脳卒中予防県民会議設立】

毎月 28日

いわて減塩の日・適塩の日

食塩
中毒

食品スーパー
適塩メニュー
の提案

健康づくりイベント
減塩意識の向上

令和2年度 新しい『遠野物語』を創るプロジェクト

・遠野市

第2次遠野市職員推進計画

とおのっこプラン

- ・「突撃！隣のお味噌汁」
- ・健康まつり

減塩に関する
啓発活動



1 課題

- **塩分**の取りすぎ
- 食欲の低下
- 調理意欲の低下

食生活改善推進員



2 課題解決のための方針・計画

- (1) 栄養士さんの講話
- (2) 改善点を見つけ、まとめる。
- (3) 改善点を踏まえて、レシピを考える。
- (4) 試作
- (5) まとめ

3 活動内容(1)

学校給食センターぱすぽる
栄養士 菊池香さん

○栄養士さんの講話

高齢者が衰えないように



食事全体のバランスも大事

みそ汁だけ、主菜だけなど一つの料理から始めると取り組みやすい！



3 活動内容(2)

<改善点>

・塩分の取りすぎ

→ 出しを使ってうま味を出す。

・噛む力、飲み込む力の低下

→ 具をたくさん入れることで噛む回数をふやし、あごの力を強くする。とろみをつけて、のどごしを良くする。

・調理意欲の低下

→ 作り置きをする。家族と一緒に料理する。
簡単に作れるものにする

こんぶ：グルタミン酸ナトリウム
かつおぶし：イノシン酸

活動内容(3)

【八杯汁(3種類)】

- ①出し汁を使わない。
- ②出し汁を使う。
- ③野菜をたっぷり使う。

【八杯汁とは】

- ・古くからお盆や法事、お葬式の際に作られている**精進料理**。
- ・名前の由来は美味しくて八杯もおかわりしてしまうからと言われている。

八杯汁

【取り入れようと思った理由】

- ・とろみがあり、のどごしが良い。
- ・いろいろな具材が入っているので、栄養が摂れる。
- ・岩手県の郷土料理である。

【作り方】

- 1 下準備
- 2 材料を切る。
- 3 材料を煮る。
- 4 味付け
- 5 麩を入れる。
- 6 とろみをつける。



3 活動内容(4)

① 出し汁を使わない

◆ 材料(1人分)

人参(50g) 豆腐(90g) 油揚げ(10g) 糸こんにゃく(50g)
麩(3g) しいたけ(5g) 薄口醤油(45ml) 水(500ml)
水溶き片栗粉 (片栗粉・水それぞれ12.5g)

② 出し汁を使う

◆ 材料(1人分): ①と一番出し

③ 野菜をたっぷり使う

◆ 材料(1人分)

②と 大根(30g) ごぼう(15g) ねぎ(10g)
えのきたけ(20g) しめじ(20g) キャベツ(25g)

①と②の材料

人参：拍子木切り

豆腐：拍子木切り

油揚げ：短冊切り

糸こんにゃく：一口サイズ

しいたけ：薄切り

麩



③の材料

人参：拍子木切り

大根：拍子木切り

豆腐：さいの目切り

しいたけ：薄切り

こんにゃく：短冊切り

ねぎ：小口切り

キャベツ：ざく切り

しめじ えのきたけ



遠野市が推奨!!

完成品

**①塩分濃度
0.6%**



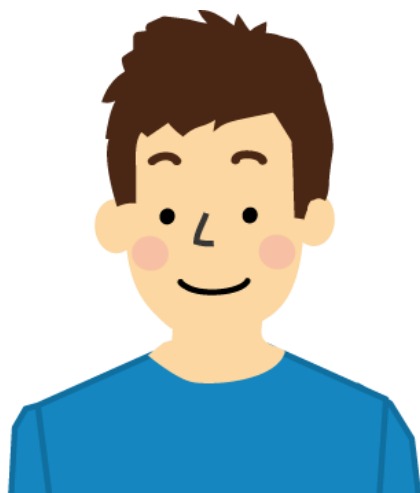
**②塩分濃度
0.8%**



**③塩分濃度
0.8%**



塩分摂取量 上限量



男性

7.5 g 未満



女性

6.5 g 未満



カリウム



体内の
塩分排出

5 活動の成果

- ①は、出し汁を入れなかったため、醤油の味しかなかった。
- ②は、バランスが良かった。
- ③は、野菜がたっぷり入っていたので食べ応えと満腹感があり、いろいろな野菜のうまみが出ていて美味しかった。

6 まとめ

- ・栄養士の方からの話を基に、高齢者の食生活の課題について知り、改善レシピを考案し、実際に作ることができた。



- ・コロナの影響もあり、作った料理を実際に食べてもらうことはできなかったが、高齢者が作りやすく、食べやすいレシピを考えることができた。今後は家でも作ってあげたい。

- ・遠野市が推奨している塩分濃度(0.6%)を踏まえた高齢者の食事に配慮し、食生活の課題を改善していきたい。



ご清聴ありがとうございました！