



## 減塩に関する教材

No.塩-1	教材名：加工食品の塩分量と減塩食品の減塩量
<p>仕 様：加工食品⇒ 加工食品の写真（実物大）と説明カード（一体型）、食塩量ボトル（高さ13cm）</p> <p style="padding-left: 40px;">減塩食品⇒ 減塩食品の包装（実物大）、説明カード（A5サイズ）</p>	
<p><b>教材の特徴</b></p> <p>【加工食品の塩分量】</p> <p>加工食品や外食など比較的塩分の多い食品に含まれる塩分量を知る教材です。</p> <p>実物大の写真と合わせて、それぞれの食品に含まれる食塩相当量と、その加工食品の食塩相当量が1日の目標摂取量に占める割合を視覚化したボトルがついています。</p> <p>教材展示に、長机1つ程度のスペースが必要です。</p> <p>①せんべい ②梅干し ③ウインナー ④ラーメン ⑤しょうゆ ⑥塩だけ ⑦板かまぼこ ⑧食パン ⑨めんたいこ</p>	<p><b>教材の写真</b></p> 
<p>【減塩食品の減塩量】</p> <p>減塩の動機付けや、簡単に実践できる減塩方法の1つとして、減塩食品の活用を紹介する教材です。</p> <p>それぞれ実物大の減塩食品の包装に、通常品と比較してどの程度減塩になるのかを説明したカードがついています。</p> <p>誰でも購入する機会のある、菓子類や昼食時にプラスすることの多いみそ汁やスープなどを揃えています。</p> <p>教材展示に、長机1つ程度のスペースが必要です。</p> <p>①無塩ポテトチップス ②減塩かつぱえびせん ③減塩かきのたね ④減塩カップスープ ⑤減塩インスタントみそ汁</p> <p>* 展示スペースが限られている場合には、啓発対象者の食べる頻度の高い食品を選んで展示する方法をおすすめします。</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>インスタントみそ汁（減塩25%）</b></p> <p style="text-align: center;">1食分（12g）あたり食塩相当量 = 1.4g</p> <p style="text-align: center;">通常品と比較して <b>0.5gの減塩</b></p> <p style="text-align: center;"><small>* 同社通常品の1食分（12g）の食塩相当量（1.9g）と比較</small></p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p style="font-size: 8px;">減塩あと 3g! 塩eco (E2)</p> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p style="font-size: 8px;">減塩食品に変えると効果的なものは？</p> <p style="font-size: 8px;">みそやしょうゆなどの調味料は、塩分量が高く、使用頻度も高いため、減塩食品に変えると、かなりの減塩効果が期待できます。</p> </div> </div> <p style="font-size: 8px; margin-top: 5px;">©宮城県・旭プロダクション</p> </div>

No.塩-2

教材名：目で見て分かるシリーズ～減塩指導～

仕様：フードモデル（実物大） 説明用カード（カード立てつき、A4 サイズ） 全5種類

### 教材の特徴

食べ方を変えるだけで、減塩につながる方法を紹介したフードモデルです。

実物大のリアルなフードモデルと、食べ方を変えた場合の減塩量が紹介されたカードがセットになっており、目をひく教材になっています。

\* 5種全部を展示した場合、長机2つ分程度のスペースが必要です

- ① ラーメンの汁を半分残した場合の減塩量  
（全量飲んだ場合との比較）
- ② みそ汁の具の量を変えた場合の減塩量  
（通常のみそ汁と具たくさんみそ汁の比較）
- ③ 漬物にしょうゆをかけない場合の減塩量  
（醤油をかけない場合とかけた場合の比較）
- ④ 刺身の醤油のつけ方を変えた場合の減塩量  
（たっぷりつけた場合とちょっとつけた場合の比較）
- ⑤ セットチャーハンを白米に変えた場合の減塩量  
（セットチャーハンを白米に変えた場合の比較）

### 教材の写真





## 教材の特徴

### 【仙南保健所作成パネルセット 5枚】

なぜ塩をとりすぎはいけないのか、1日の目標摂取量などについて、5枚のパネルにまとめたものです。仙南地域の現状も伝えることができる内容になっています。

5枚1組での貸出となりますが、展示するスペースによって、それぞれ別個に使用することも可能です。

### パネルの内容

- ①食塩をとりすぎるとどうなるの？
- ②食塩の適量は1日にどれくらい？
- ③日本人はどんな食品から食塩をとっているの・？
- ④仙南地区の働き盛り世代は塩分のとりすぎ
- ⑤塩分チェックリスト

### 【減塩啓発パネルセット 3枚】

目立つイラストで漫画のように読めるパネルが2枚、伊達武将隊による減塩パネルが1枚です。

なぜ減塩が必要なのか、減塩のコツなどについて理解できます。

### パネルの内容

- ⑥食塩をとり過ぎると…！？
- ⑦減塩を心がけて健康に！！
- ⑧殿！少々塩分が…。

希望される場合には、パネルをたてかけられるイーゼルの貸出も行います。イーゼルは5つあります。

No.塩-4

教材名：かけすぎ・つけすぎ注意

仕様：調味料フードモデル 17種類、説明カード（A5）4種類 1日の塩分摂取量の目安（男性・女性・血圧の高い人の3種の塩入り試験管と試験管立て、A4説明カード1枚）

### 教材の特徴

普段つけたり、かけたりする調味料類の塩分やエネルギーを紹介するフードモデル（17種類）と説明カード（4種類）です。

調味料の使用用途別に4つの説明カードをつけているので、展示するスペースによって、それぞれ別個に使用することも可能です。

### 教材の内容

#### ①ひと目で分かる1日の塩分摂取量の目安

男性、女性、血圧の高い人別に1日の塩分の摂取（目標）量と同じ塩の量が目で見て分かる教材になっています。

#### ②かけすぎ・つけすぎ要注意～ドレッシング編～

ドレッシング5種（ポン酢、ノンオイルドレッシング、ごまドレッシング、フレンチドレッシング、マヨネーズ）のエネルギーや塩分の違いが分かる教材です。

#### ③かけすぎ・つけすぎ要注意～トースト編～

パンに塗るもの4種（バター、マーガリン、イチゴジャム、はちみつ）のエネルギーの違いが分かる教材です。

#### ④入れすぎに要注意～砂糖・ミルク編～

コーヒーや紅茶に入れるもの2種（コーヒーフレッシュ、スティックシュガー）のエネルギーの違いが分かる教材です。

#### ⑤かけすぎ・つけすぎ要注意～調味料類～

フライなどに使う調味料（食塩、醤油、ウスターソース、濃厚ソース、ケチャップ、タルタルソース）のエネルギーや塩分の違いが分かる教材です。

### 教材の写真



No.塩-5

教材名：デジタル塩分計

仕様：タニタ製 SO-304 3台

### 教材の特徴

さらさらした液体の塩分濃度を測定することができます。どろどろとした粘性の高い液体、固形物は測れません。

測定範囲：0.0%～5.0%

最小表示：0.1%

測定温度：5℃～90℃

オートパワーオン／オフなので、測定物につけるとバイブレーションで開始／完了を知らせます。

塩分濃度 0.0%を測定できるので、無塩食の確認ができます。専用スタンド付きです。

給食や家庭で提供しているみそ汁の塩分濃度を測定する体験などの際に使えます。

### 教材の写真

