



減塩が参加者から家族や  
町全体に広がってほしい



▷調理実習後グループに分かれ、  
活発に意見交換をする参加者た  
ち。

平成十七年度から二年間にわた  
り、鶴田町と青森県立保健大学は  
共同で「楽しく減らそう塩分教室」  
を開催してきました。

この教室はよくある専門家の話  
を聞くだけのものではなく、「どう  
したら自分たちの食事の塩分が減  
らせるか」について、参加者同士  
がグループ内で話し合いをするこ  
ろが特徴です。

教室の対象者は町の基本健康診  
査で尿中塩分量が高かった人たち  
で、開催時期は農閑期である十一  
月から三月までの冬期間に六回と  
しました。

内容は、まず一週間の尿中塩分  
検査と食事調査を行い、その結果  
を参加者の皆さんにお返して自  
分の食事を振り返ってもらったこ  
から始まりました。そして「塩分



工藤奈織美  
(青森県立保健大学)

と血圧の話」や「バランスのよい  
食事について」などの講話を聴き  
「じゃ、どうしたらいいのかわか  
らなくて、どうしたらいいのかわ  
からない」と話しかけ、そのとき  
お互いが「先生」になってほかの  
人に自分のアイデアを伝えたり、  
話し合いの中からヒントを見  
つけ出していきます。

また、参加者全員で塩分を控え  
たメニューの調理実習もしまし  
た。調理するときには、栄養士さ  
んや食生活改善推進員さんから減  
塩のこつについて聞いたり、また  
試食した後は感想などをグループ  
で話し合いました。一人が気付く  
ことは少ないかもしれませんが、  
グループで話し合うと自分が気付  
かなかったことをほかの人が教え  
てくれたりします。これがグルー  
プで話し合うことの良さだと思

平成十八年度健康診断の結果によると  
当町民の一日食塩摂取量は一二・一グラ  
ムという状況で、県内でも塩分摂取量の  
多い方に属します。それを改善すべく二  
年間にわたり行ってきた「塩分教室」に  
ついて、指導にあたった保健大学の工藤  
さんに、その内容について紹介してもら  
います。

ます。そうして、この塩分教室で  
話し合ったことを実践して、実際  
に食習慣が変化した参加者もいま  
した。また、実際の体験談もグル  
ープでの話し合いで発表してもら  
い、みんなで「へえ。なるほど  
ね」「すごい！」と褒め合いま  
した。

グループで話し合うことに最初  
は戸惑っていた様子でしたが、鶴  
田町の皆さんは活発に意見を話す  
人が多く、塩分教室は毎回とても  
盛り上がりました。そしてそんな  
鶴田町の皆さんにお会いすること  
が私たちの楽しみでもありまし  
た。

この教室は今年度で終了となり  
ますが、これからは参加した皆さ  
んや鶴田町食生活改善推進員から  
塩分教室で学んだことが町全体に

広まり、楽しく減塩ができ、そし  
てバランスのよい食生活が定着し  
ていけたら素敵だと思います。  
まずは自分から、そして家族へ、  
将来は町民皆さんがますます健康  
になればいいと思います。



▷調理実習で学んだ減塩料理