

**みんなで減塩！**

**一緒に取り組む家庭と地域の食環境づくり**

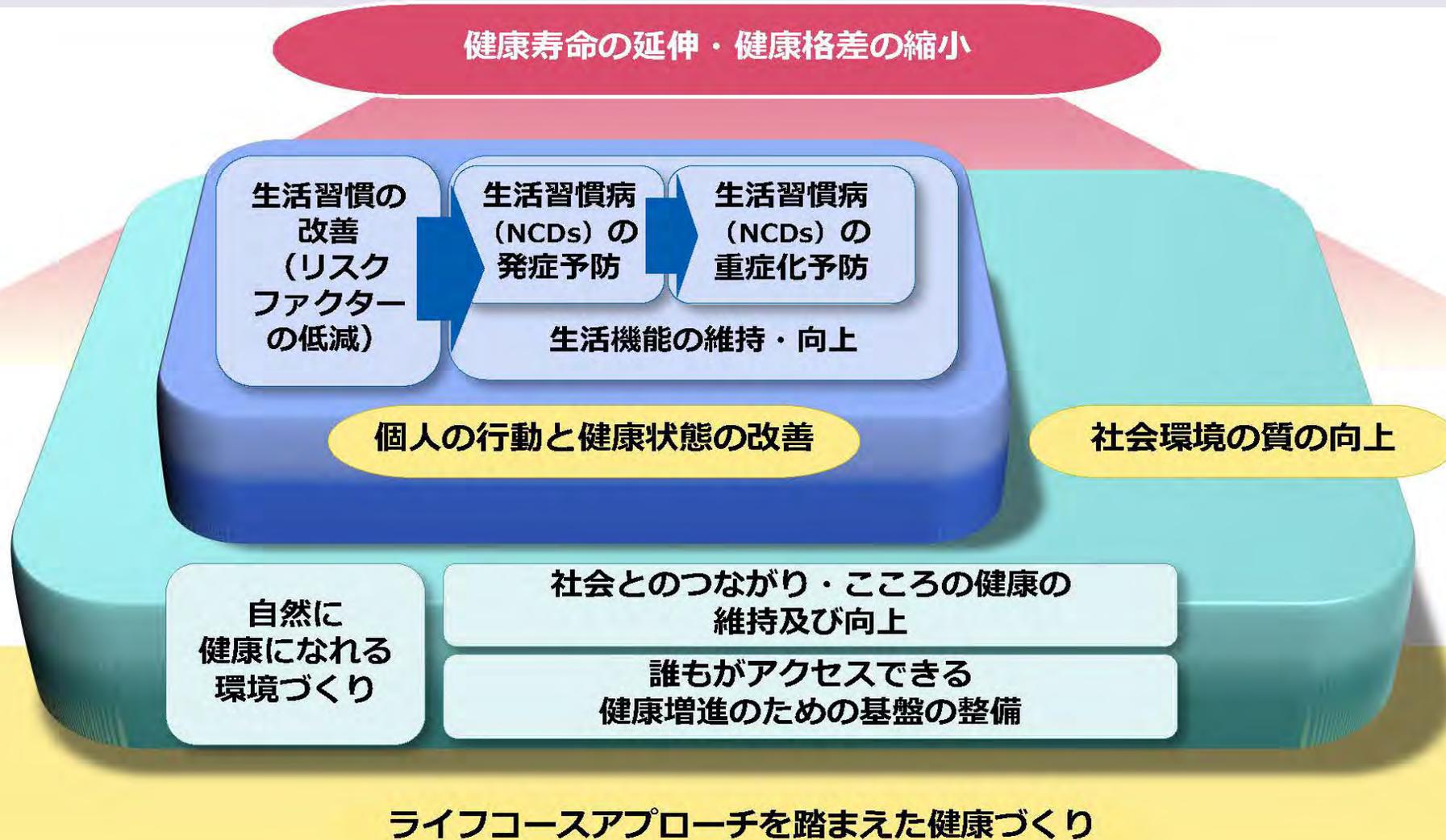
1. 日本人における健康寿命延伸のリスク要因
2. 減塩のために個人や家庭でできること
3. 社会全体で取り組む食環境づくりの必要性

女子栄養大学 副学長・教授  
武見ゆかり

# 1.日本人における健康寿命延伸のリスク要因

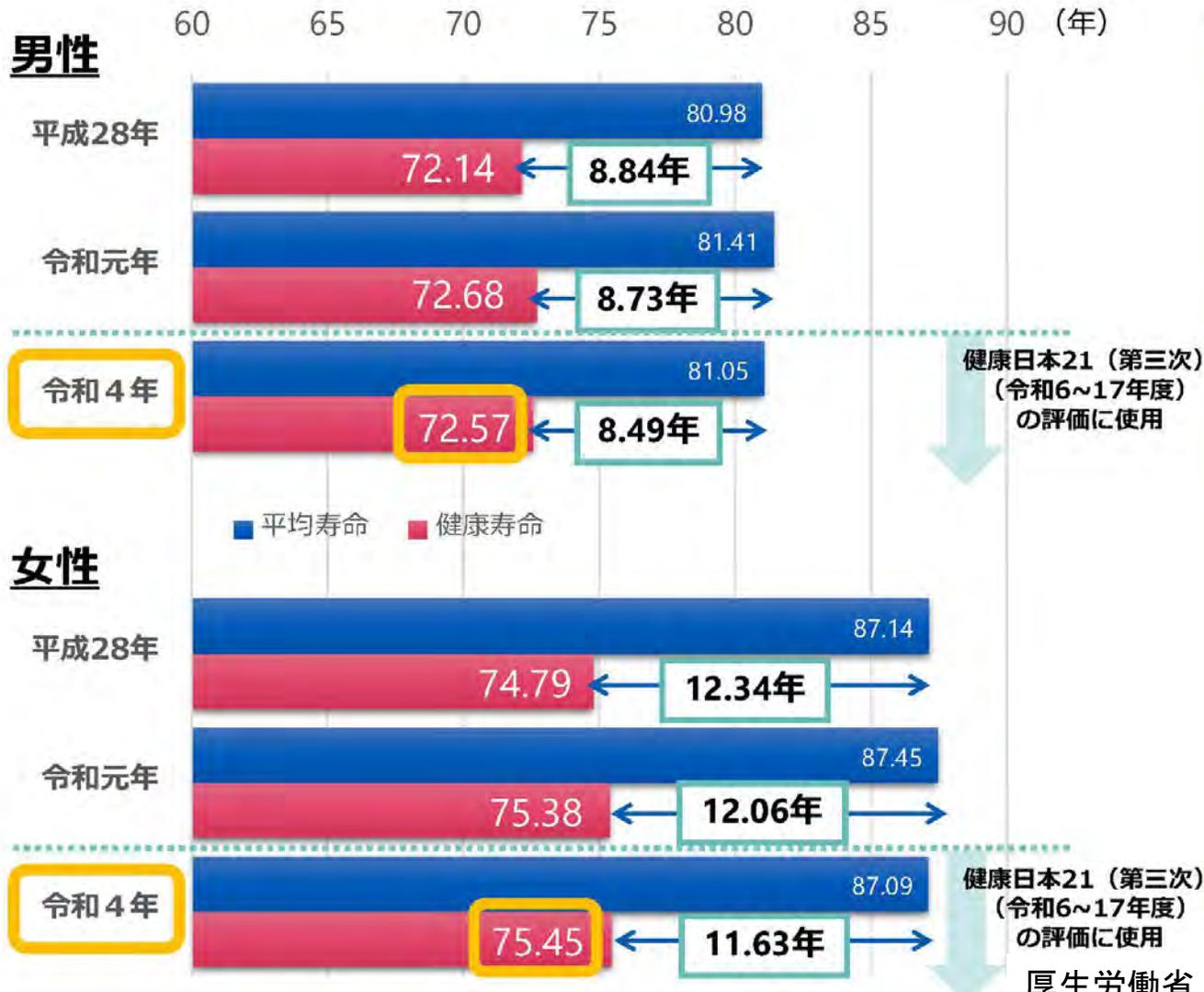
# 健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



# 健康寿命\*の推移と健康日本21（第三次）の目標

\*日常生活に制限がない期間の平均



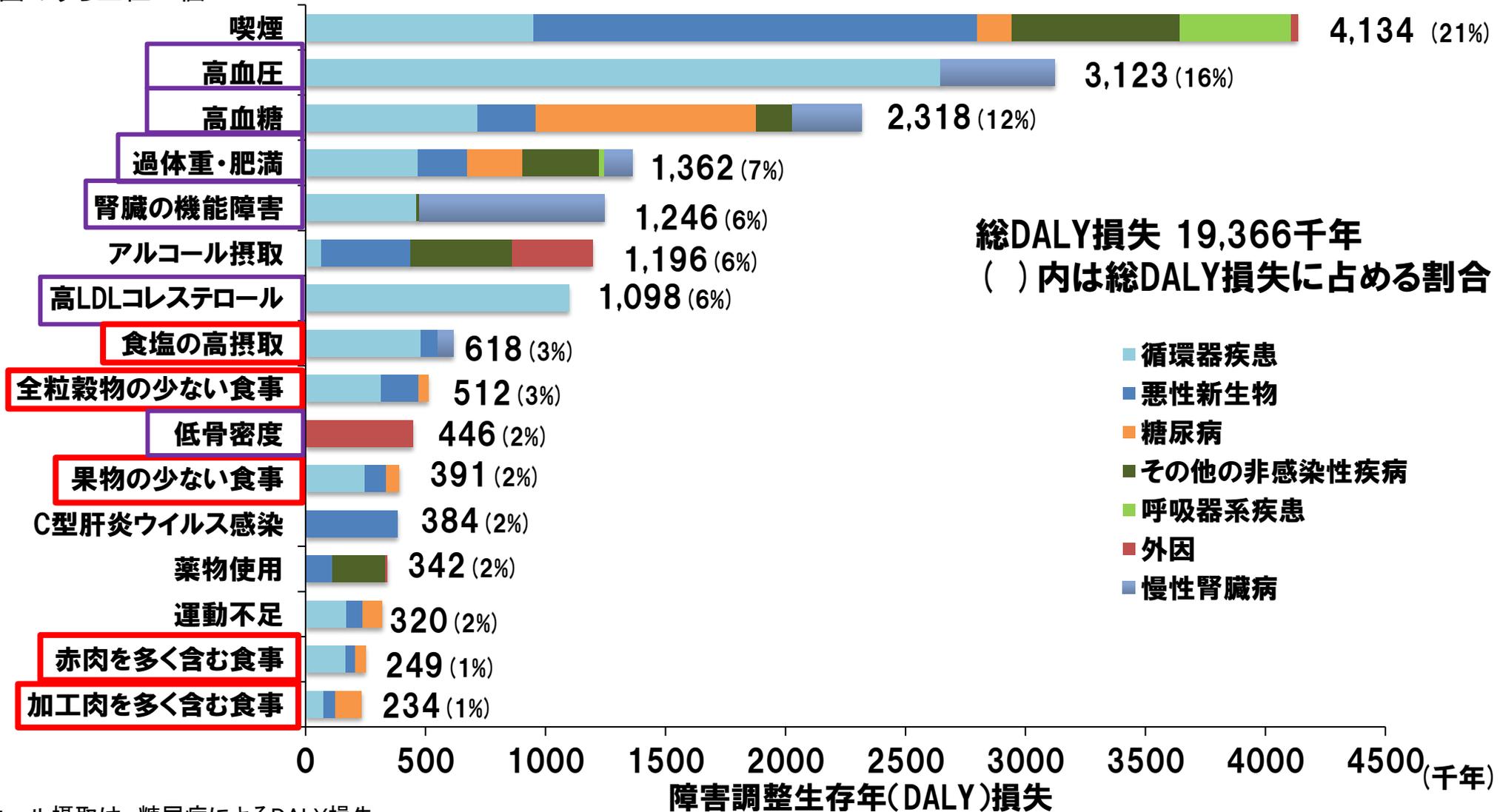
## 福島県（令和4年）

性別	健康寿命（年）	平均寿命との差（年）
男性	71.89	8.24
女性	74.74	11.24

# 日本におけるリスク要因別にみた障害調整生存年の損失—男女計(2019年)

**DALY ”早死や障害によって失われた生存年数”**

《予防可能な行動要因および代謝性要因34個  
のリスク要因のうち上位16個》

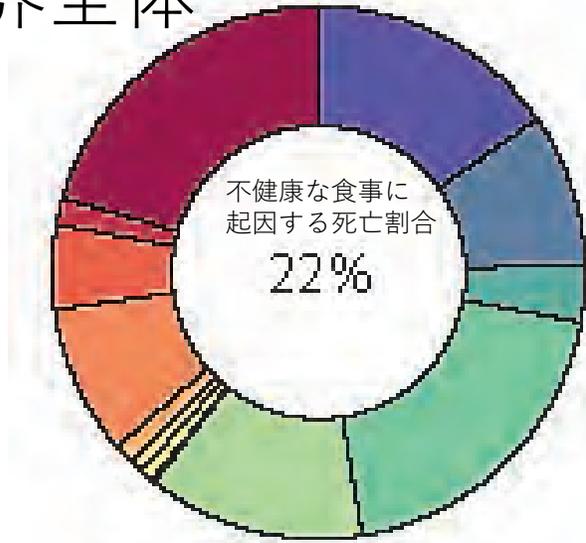


\* アルコール摂取は、糖尿病によるDALY損失 22千年の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

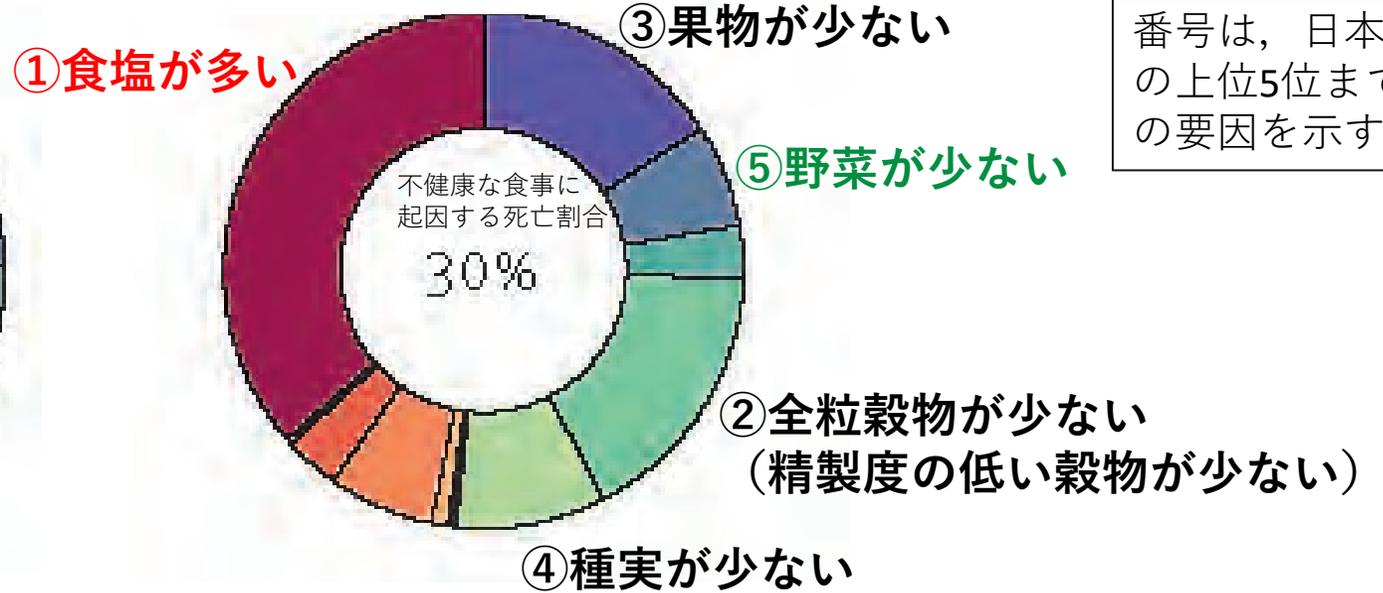
# 世界全体と東アジアの死亡に占める食事要因

日本を含む東アジアでは、**食塩の過剰摂取**による死亡割合が最も大きい

世界全体



東アジア

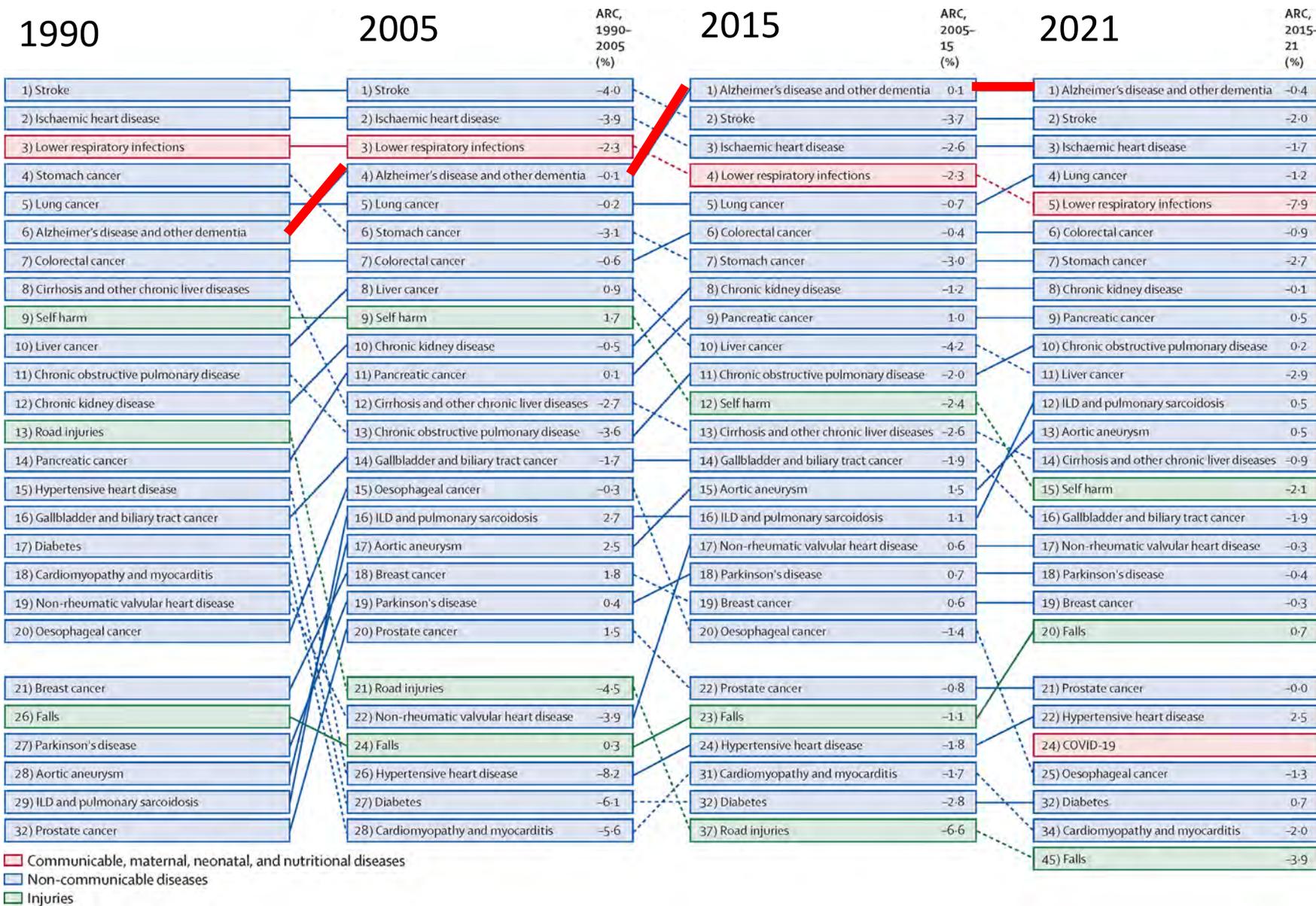


番号は、日本人の上位5位までの要因を示す

- Low fruit
- Low whole grains
- High processed meat
- Low omega-3
- High sodium
- Low vegetables
- Low nuts and seeds
- High sugar-sweetened beverages
- Low PUFA
- Low legumes
- High red meat
- Low calcium
- High trans fats

GBD 2017 Diet Collaborators. Lancet. 2019; 393: 1958-72より抜粋, 武見 記

# 日本における1990-2021年(30年間)の主要死因の変化



## 2021年の上位10の死因

1. 認知症
2. 脳卒中
3. 虚血性心疾患
4. 肺がん
5. 下気道感染症
6. 大腸がん
7. 胃がん
8. 慢性腎臓病
9. すい臓がん
10. 慢性閉そく性肺疾患

# 認知症にかかりやすい14の要因

認知症の45%は予防可能

動脈硬化の  
リスク要因と共通



# 14の要因の対策により、 認知症の45%が予防可能 (2024年の推定)

The Lancet Commission

## Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the *Lancet* standing Commission

Gill Livingston, Jonathan Huntley, Kathy Y Liu, Sergi G Costafreda, Geir Selbaek, Suvarna Alladi, David Ames, Sube Banerjee, Alistair Burns, Carol Brayne, Nick C Fox, Cleusa P Ferri, Laura N Gitlin, Robert Howard, Helen C Kales, Mika Kivimäki, Eric B Larson, Noeline Nakasujja, Kenneth Rockwood, Quincy Sarnus, Kokoro Shirai, Archana Singh-Manoux, Lan S Schneider, Sebastian Walsh, Yao Yao, Andrew Sommerlad\*, Naheed Mukadam\*

### Executive summary

The 2024 update of the *Lancet* Commission on dementia provides new hopeful evidence about dementia prevention, intervention, and care. As people live longer, the number of people who live with dementia continues to rise, even as the age-specific incidence decreases in high-income countries, emphasising the need to identify and implement prevention approaches. We have summarised the new research since the 2020 report of the *Lancet* Commission on dementia, prioritising systematic reviews and meta-analyses and triangulating findings from different studies showing how cognitive and physical reserve develop across the life course and how reducing vascular damage (e.g. by reducing smoking and treating hi

majority populations within them, so dementia is more likely to develop at an earlier age.

Evidence for specific risk factors suggests that all children should be educated, and a long duration of education is beneficial. It is important to be cognitively, physically, and socially active in midlife (ie, aged 18–65 years) and late life (ie, aged >65 years), with novel evidence showing that midlife cognitive activity makes a difference even in people who received little education. The evidence that treating hearing loss decreases the risk of dementia is now stronger than when our previous Commission report was published. Use of hearing aids appears to be particularly effective in people with hearing loss and additional risk factors for

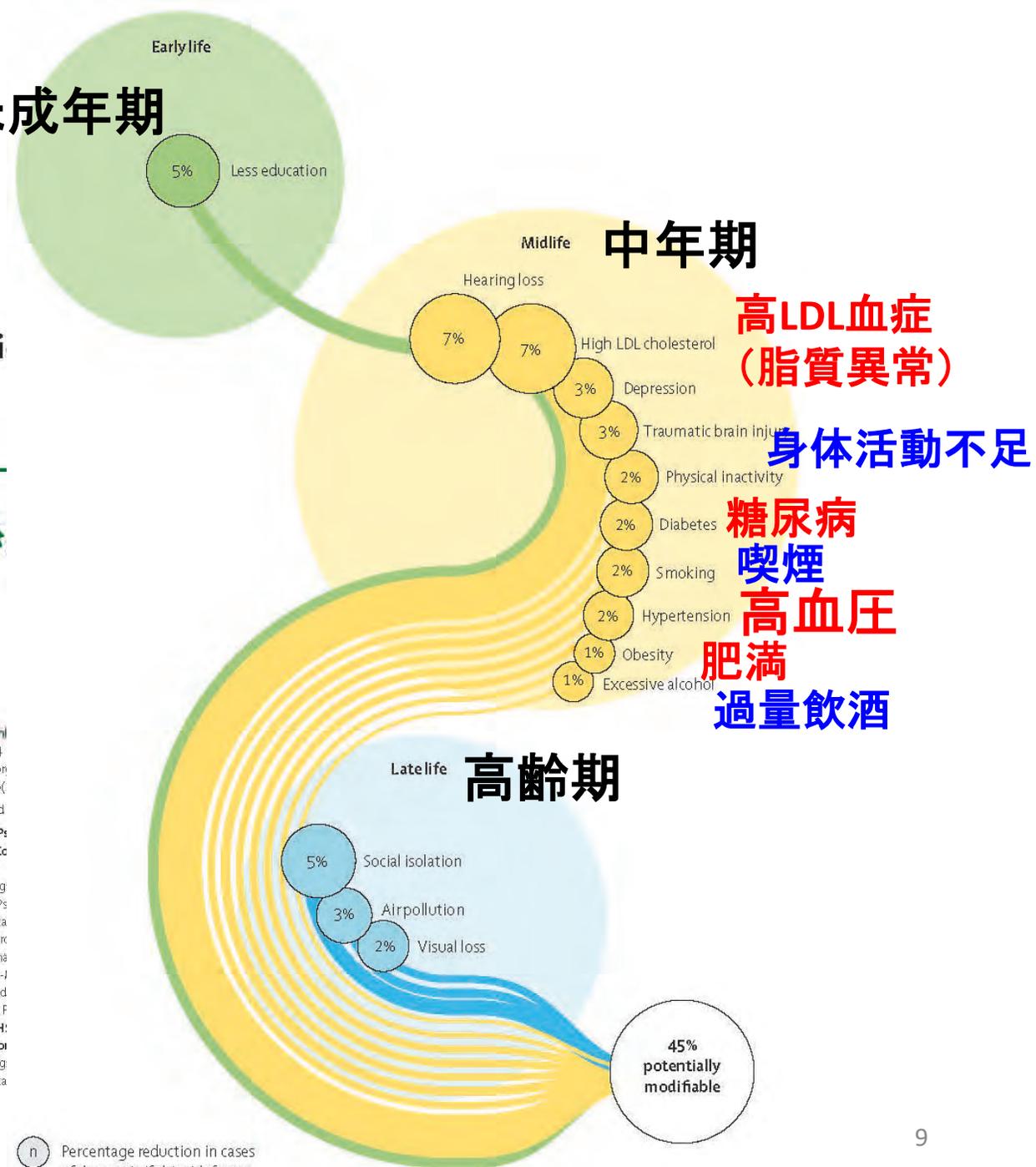
Published Online July 31, 2024  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)  
 \*Contributed  
 Division of Psychiatry, University College London, UK  
 (Prof G Livingston, KY Liu, MRCPs, Prof S G Costafreda, Prof R Howard, Prof M Kivimäki, Prof A Singh-Jones, A Sommerlad, N Mukadam, F...)  
 JH: ...  
 ...  
 ...

Livingston G et al. *Lancet* 2024

Published Online July 31, 2024

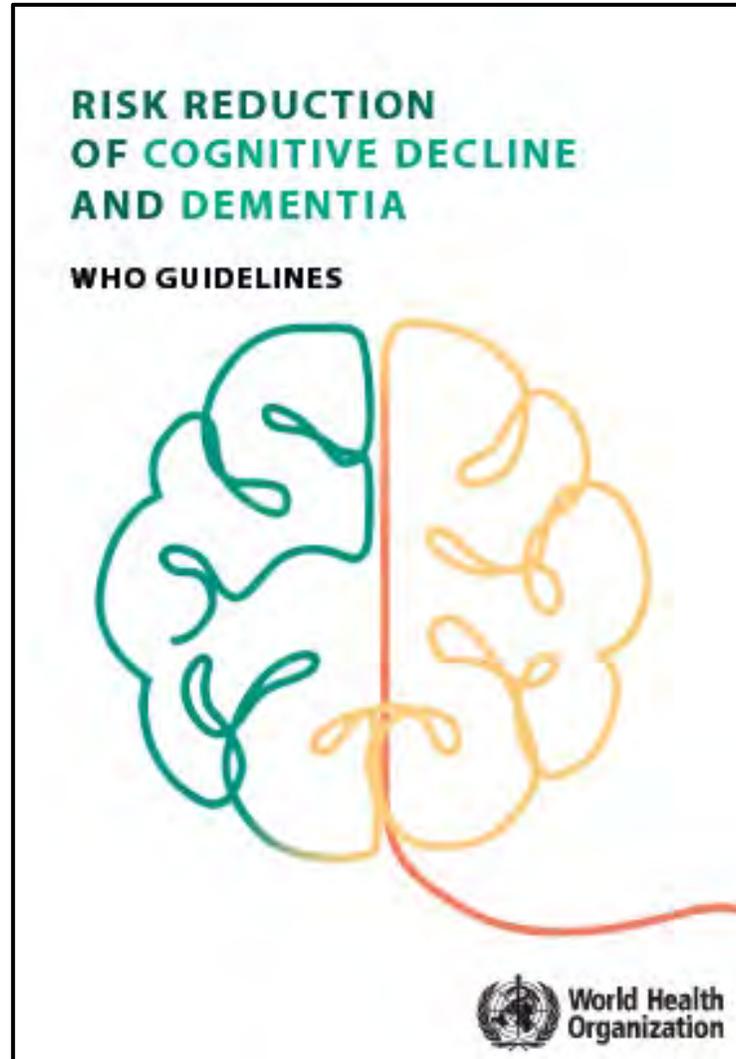
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)

未成年期



n Percentage reduction in cases of dementia if this risk factor is eliminated.

# 2019年 世界保健機関(WHO): 認知症と認知機能を予防するための初のガイドラインを公開



運動の習慣化、  
禁煙、  
**健康的な食事**、  
アルコール摂取の抑制、体重管理、  
血圧・血糖・コレステロールのコントロール、等  
により、認知症の発症リスクを減らすことができる。

**生活習慣病予防にとって良いことは脳にとっても良い。**

(抜粋)

WHO の健康食に関する推奨に準拠して、健康なバランスのとれた食事は全ての成人に対して推奨される(推奨の強さ:強い)

**食塩の摂取量を1日5g未満にするのが理想的。**

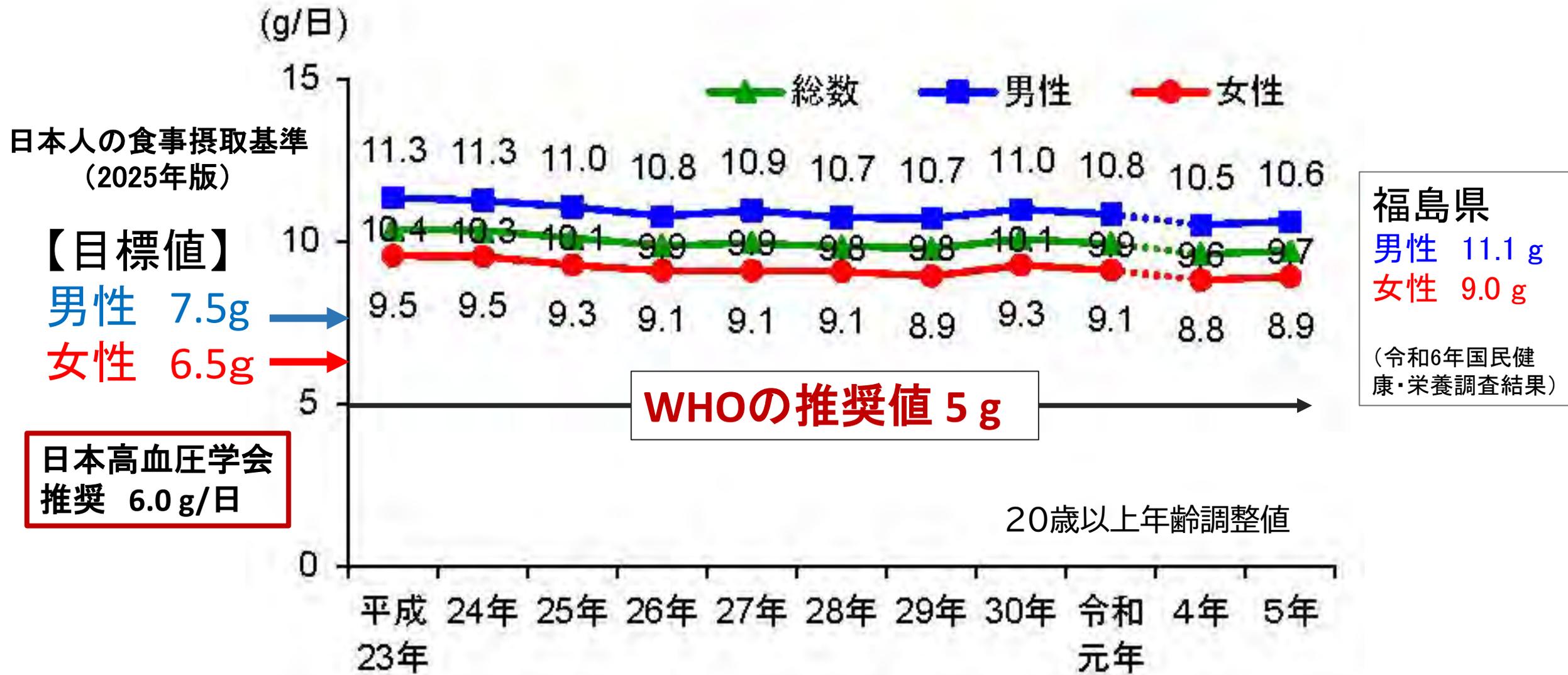
高血圧の管理は、現行のWHO ガイドラインの基準に従って高血圧のある成人に対して行われるべきである(推奨の強さ:強い)

**中年期の高血圧は、老年期認知症の発症リスク増加と関連**することが報告されている。

## 2. 減塩のために個人や家庭でできること

- ①食塩摂取源の食品(供給源)を考えてみる
- ②加工食品は、栄養成分表示を活用する
- ③減塩食品を使ってみる
- ④適量の食事をとる
- ⑤減塩しつつ、野菜・果物・牛乳と乳製品からカリウムをしっかりとる

# 日本人の食塩摂取量の現状は？ 国民平均 10 g弱



# 減塩が必要なのは，成人だけではない

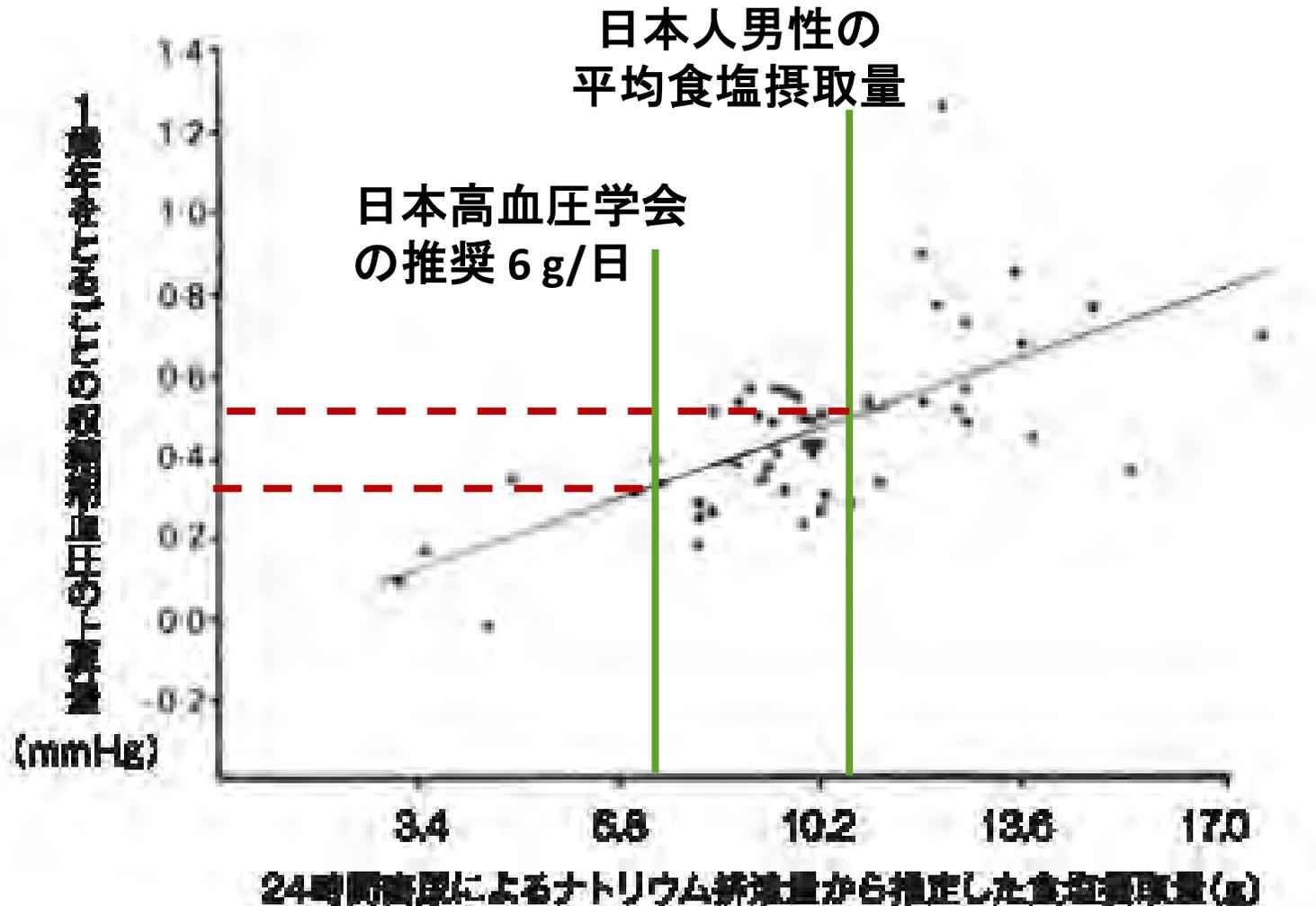
## ◆ 子どもの食塩摂取の現状と目標数値



キッコーマン  
「レスソルライフプロジェクト」  
リーフレット(監修 武見ゆかり)より抜粋

# 食塩のとり過ぎは、高血圧を早める

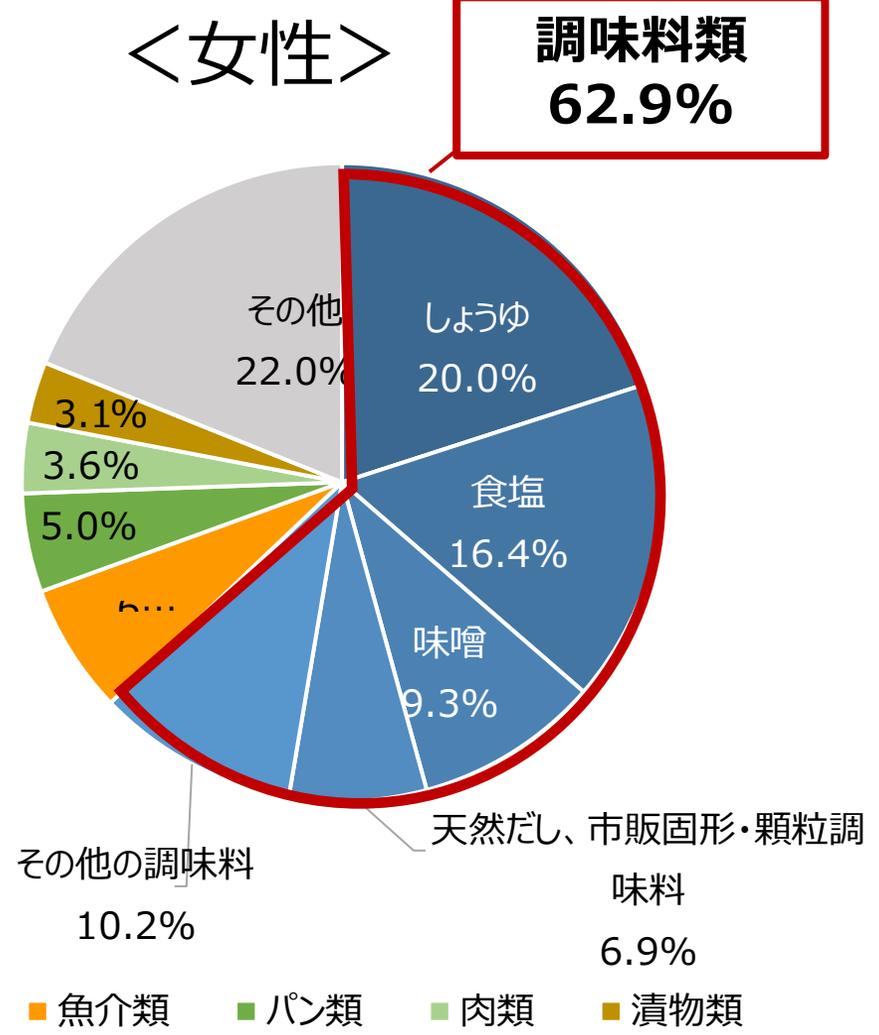
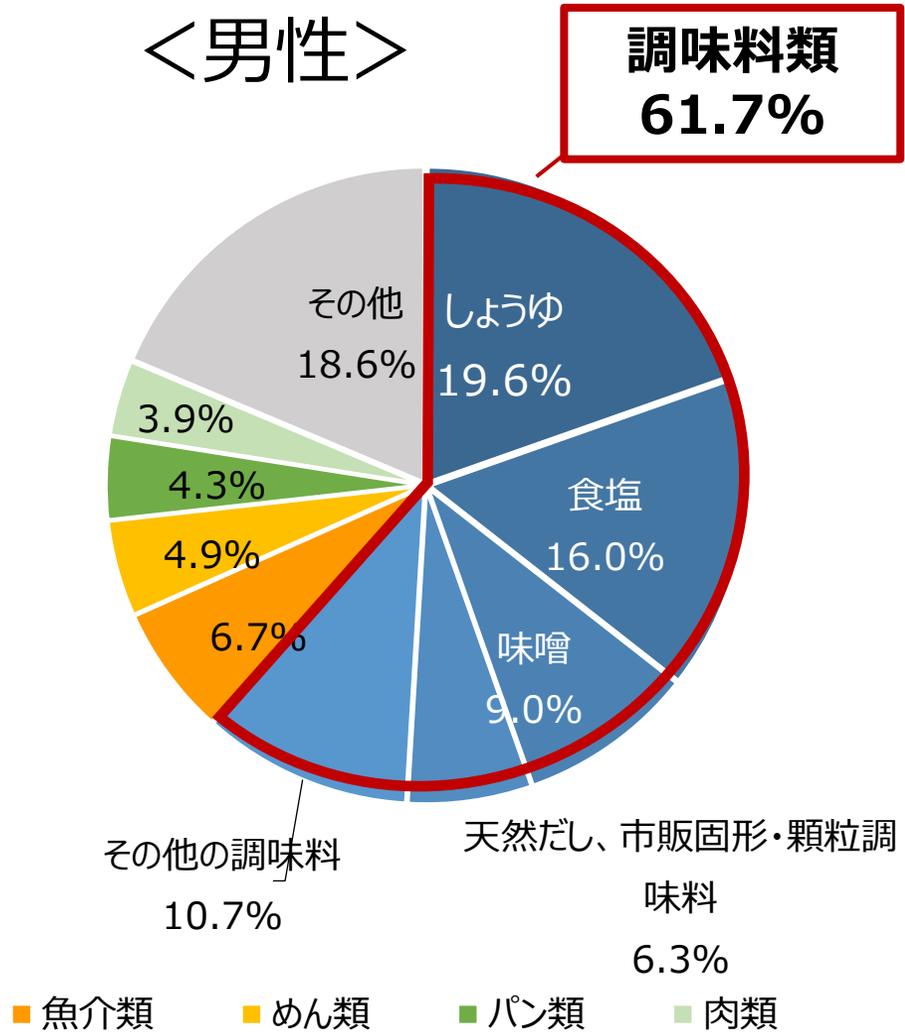
世界32か国52集団における尿中ナトリウム排泄量と加齢による血圧の関係



1日当りの食塩摂取量が多いほど、年齢による血圧の上昇の程度が大きい。

# ポイント① 食塩摂取源の食品（供給源）を考えてみる

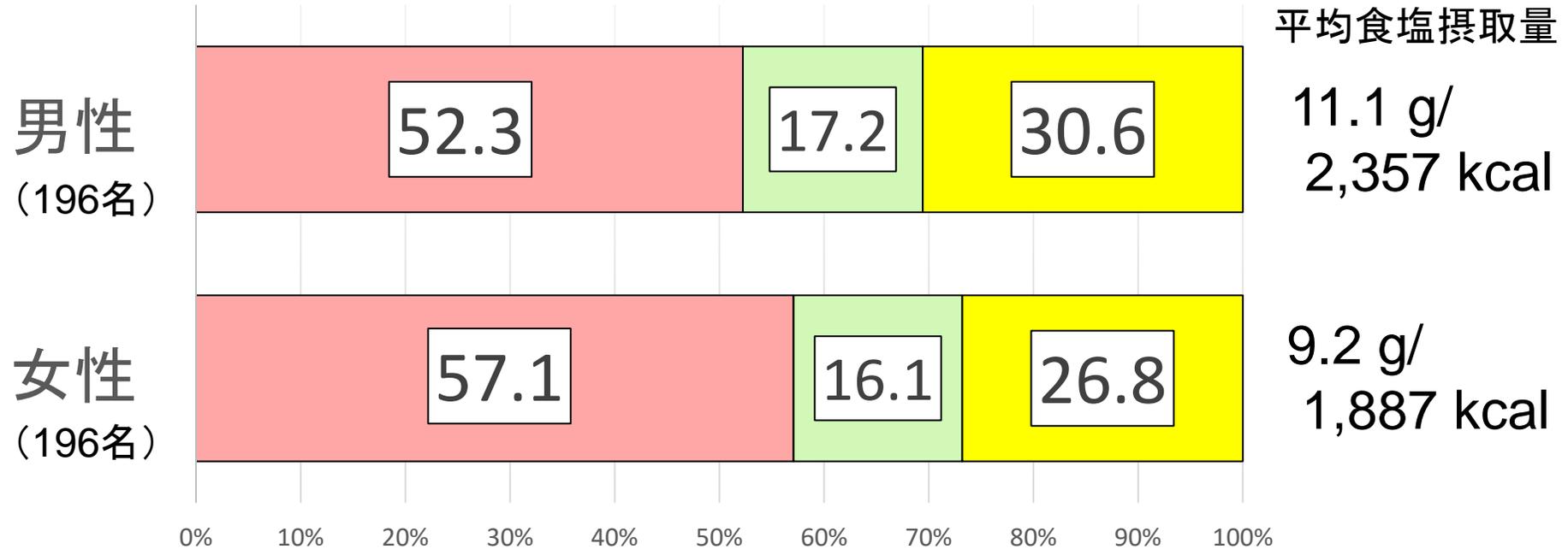
日本人成人は、食塩摂取量の約半分を調味料から摂っている



# 食塩摂取源は，家庭調理 + 加工食品，外食

全国20地域(23都道府県)の20～60歳代男女を対象に  
不連続4日間の半秤量式食事記録を実施した結果

Asakura K et al. Sodium sources in the Japanese diet: difference between generations and sexes. Public Health Nutr. 2015; 17:1-13.



■ 家庭調理 ■ 加工食品 ■ 外食

必要な対策

個人・家庭への  
保健指導・教育

職場や社会の  
食環境づくり

平成29年9月の神奈川県真鶴町の  
特定健診(集団)受診者 (40-74歳)213名を対象の食事調査

□ 見える塩(家庭内), 見えない塩(家庭外)に分類

生鮮食品

基礎調味料

複合調味料

(家庭内)見える塩＝自分で調整可能

個人・家庭への  
減塩指導

加工食品

超加工食品  
(Ultra Processed food)

外食

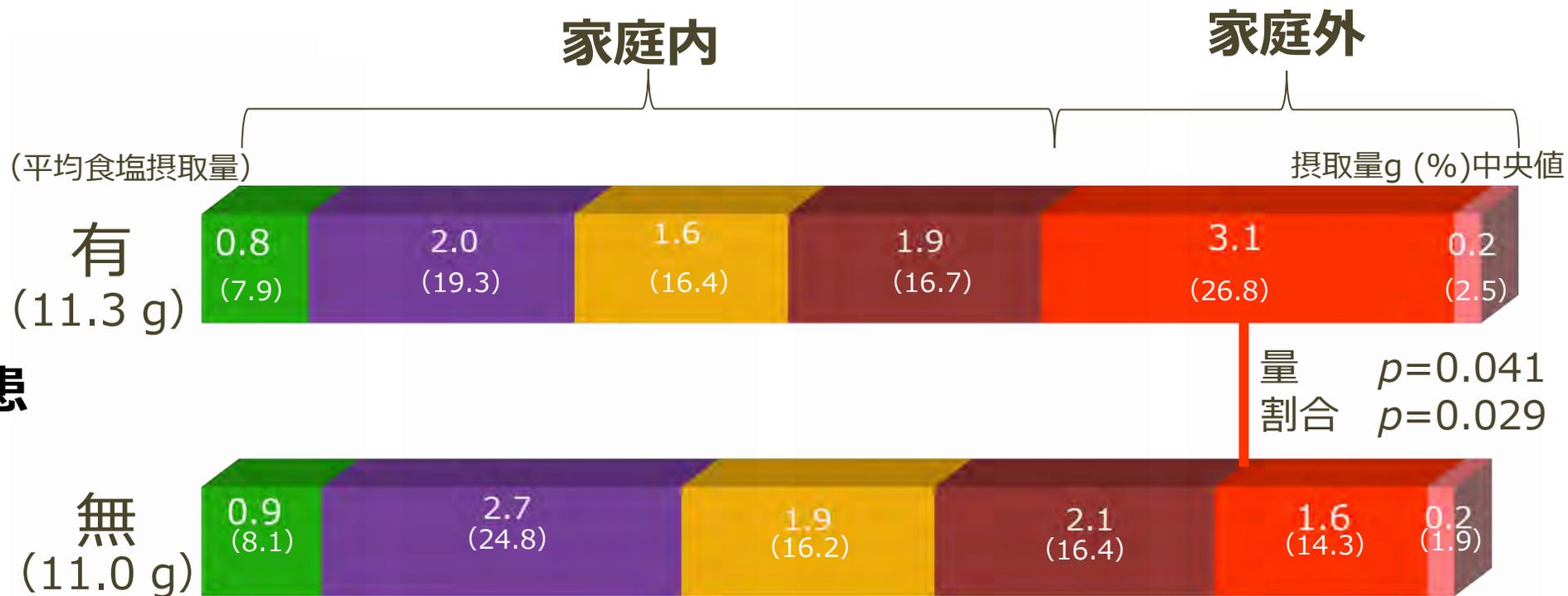
(家庭外)見えない塩＝自分で調整不可能

職場や社会の  
食環境整備

# 真鶴町食塩研究

男性の循環器疾患有りの者は、家庭外のうち、**調理加工食品類（家庭外）**からの食塩摂取割合（量）が有意に高かった

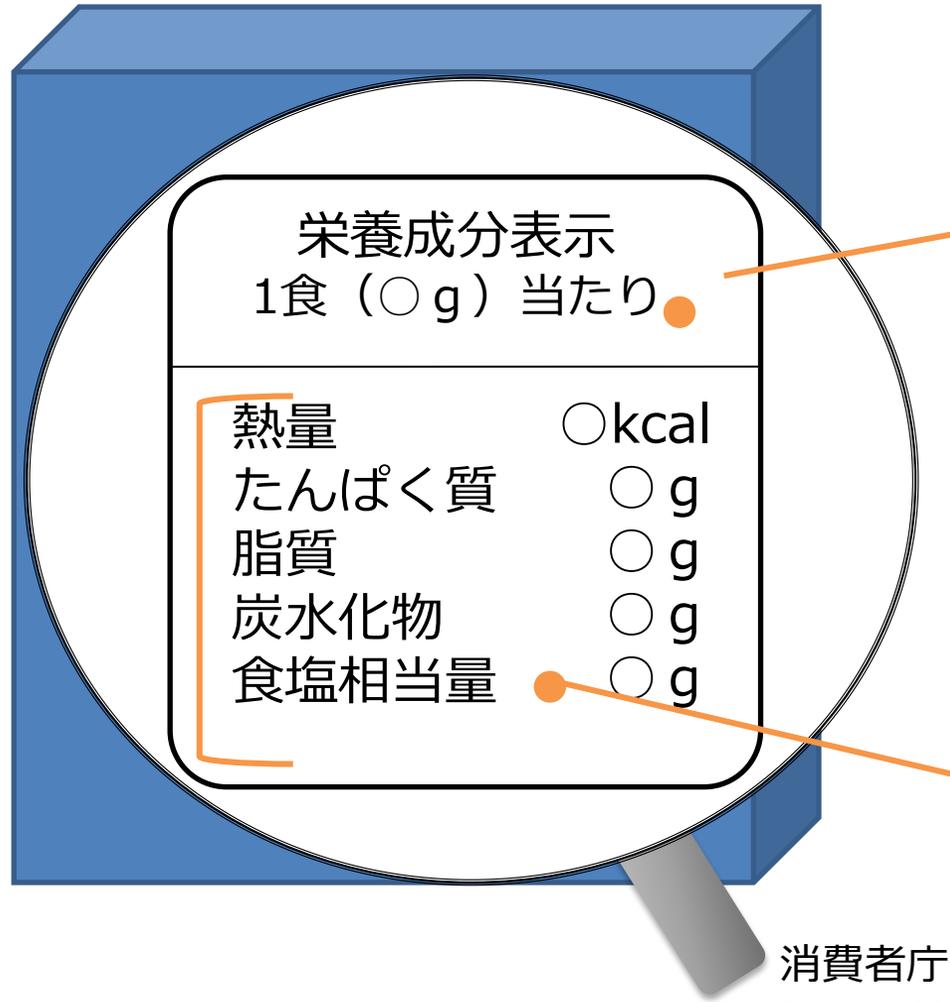
- 生鮮品
- 基礎調味料
- 加工食品
- 複合調味料
- 調理加工食品類
- 菓子・嗜好品類
- 外食
- アルコール



食塩摂取量の比較：年齢，エネルギー摂取量を調整した共分散分析。数値は，調整平均値

食塩の摂取源：Mann-WhitneyのU検定

# ポイント② 加工食品は、栄養成分表示を活用する



## 【表示の単位】

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示。

**表示の単位を確認しましょう！**

ナトリウムの含有量は**食塩相当量**として表示

消費者庁。「栄養成分表示を活用してみませんか？」

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/nutrient\\_declaration/consumers/assets/food\\_labeling\\_cms206\\_20210519\\_01.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/consumers/assets/food_labeling_cms206_20210519_01.pdf) を参考に作成



## ポイント③ 減塩食品を使ってみる

- ・ナトリウム(食塩)が低減(〇〇%カット, 〇gオフ)された食品
- ・ナトリウム(食塩)が無添加(食塩無添加, 食塩不使用)

調味料類:	塩, 醤油, 味噌, だし(顆粒, つゆ, パック), コンソメ, がらスープ ドレッシング, ケチャップ, 即席みそ汁
漬物類:	梅干し, きゅうり漬け, 福神漬け, 白菜漬け, めか漬け
魚加工品:	ちくわ, かまぼこ, 揚げかまぼこ, しらす, 明太子, 鮭ほぐし, ツナ缶
肉加工品:	ロースハム, ベーコン, サラダチキン
パン・麺類:	食パン, 即席麺, ゆでうどん, ゆできしめん, 乾麺(そば, 中華麺), 冷凍うどん

2021年8月現在(ヤオコー川越西口店:106品目, 川越的場店:122品目)



良塩(よしお)くん

## 2024年度(2024/4/1-2025/3/31) JSH減塩食品リスト掲載品の販売状況 ～26社107製品を対象とした調査結果～

販売数量: 38,972t(前年比102%)

販売個数: 2.49億個(前年比101%)

小売金額: 559億円(前年比102%)

相対的減塩量: 1,156t(前年対比▲8t)

### 【相対的減塩量の累積レビュー】

SH減塩食品リストの創設は2013年

JSH減塩食品リストに掲載された企業・製品は累計42社296品

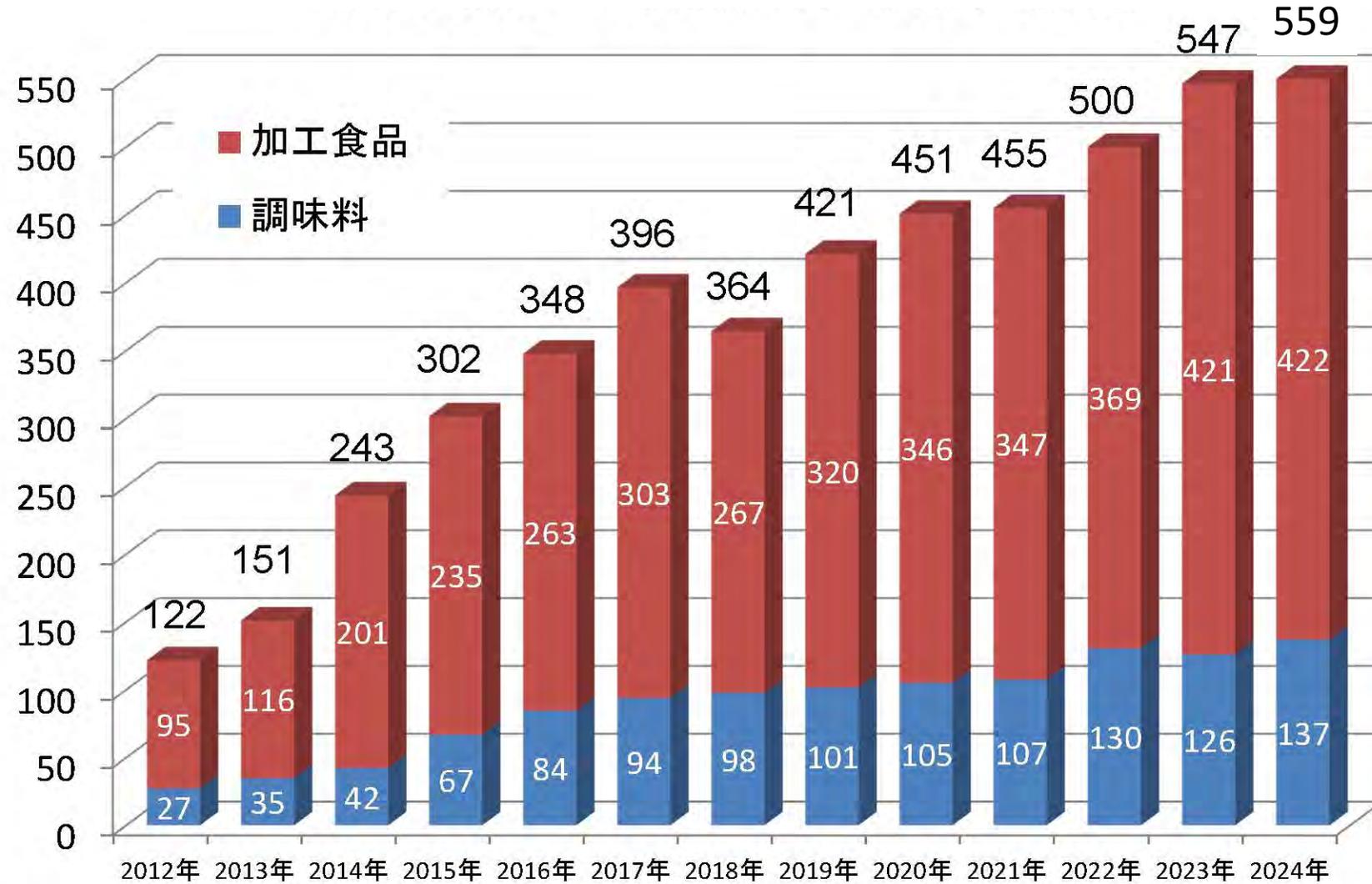
2013-2024年 相対的減塩量(累計): 10,834t



JSH減塩食品の写真は  
日本高血圧学会制作  
「ナトカリ手帳」より

# JSH減塩食品リスト掲載品の売上高推移(億円)

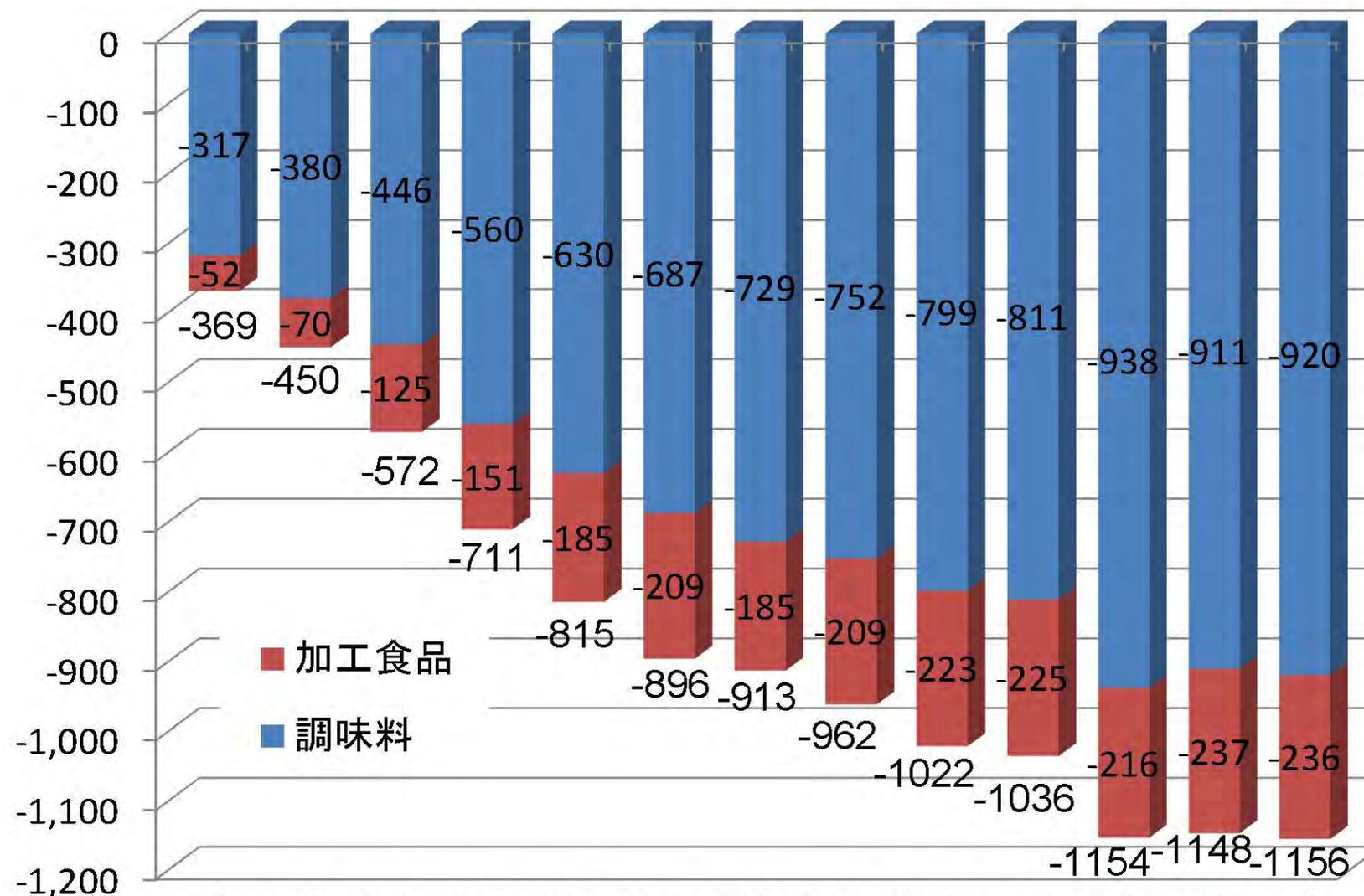
日本高血圧学会.JSH減塩食品  
リスト販売状況報告2024  
[https://www.jpnsn.jp/data/salt\\_foodlist\\_sales.pdf](https://www.jpnsn.jp/data/salt_foodlist_sales.pdf)



企業数	12	17	22	22	25	29	32	33(※)	31	29	27	26	26
製品数	34	55	81	105	136	178	209	207(※)	138	133	128	112	107

※2019年度は33社207品が掲載されたが、1社1製品未報告のため32社206品の合計数値となっている。

# JSH減塩食品リスト掲載品の相対的減塩量(t)



	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
企業数	12	17	22	22	25	29	32	33(※)	31	29	27	26	26
製品数	34	55	81	105	136	178	209	207(※)	138	133	128	112	107

日本高血圧学会.JSH減塩食品  
リスト販売状況報告2024  
[https://www.jpnsnsh.jp/data/salt\\_foodlist\\_sales.pdf](https://www.jpnsnsh.jp/data/salt_foodlist_sales.pdf)

※2019年度は33社207品が掲載されたが、1社1製品未報告のため32社206品の合計数値となっている。

## ④ 適量の食事をとる＝体重測定 of 習慣を持つ

適量の食事＝適正体重を維持する食事量

★体重を測って

「量(エネルギー量)」を評価する習慣をつける

★60歳以上は、肥満より、やせに要注意！

## ④ 適量の食事をとる＝体重測定の実践を持つ

### 日本人の食事摂取基準2025年版 エネルギー量の目標(18歳以上)

- エネルギーの摂取量及び消費量のバランスの維持を示す指標としてBMIを用いる
- 成人における観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIの範囲、日本人のBMIの実態などを総合的に検証し、目標とするBMIの範囲を提示。
- 肥満ややせの予防に関して、総死亡率に加えてフレイル・身体機能障害をアウトカムとした目標BMI設定である事を記述。

年齢(年)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> ) <sup>1,2</sup>
18-49	18.5 ~ 24.9
50-64	20.0 ~ 24.9
65-74 <sup>3</sup>	21.5 ~ 24.9
75以上 <sup>3</sup>	21.5 ~ 24.9

1 男女共通。あくまでも参考として使用すべき。

2 上限は総死亡率の低減に加え、主な生活習慣病の有病率、医療費、高齢者及び労働者の身体機能低下との関連を考慮して定めた。

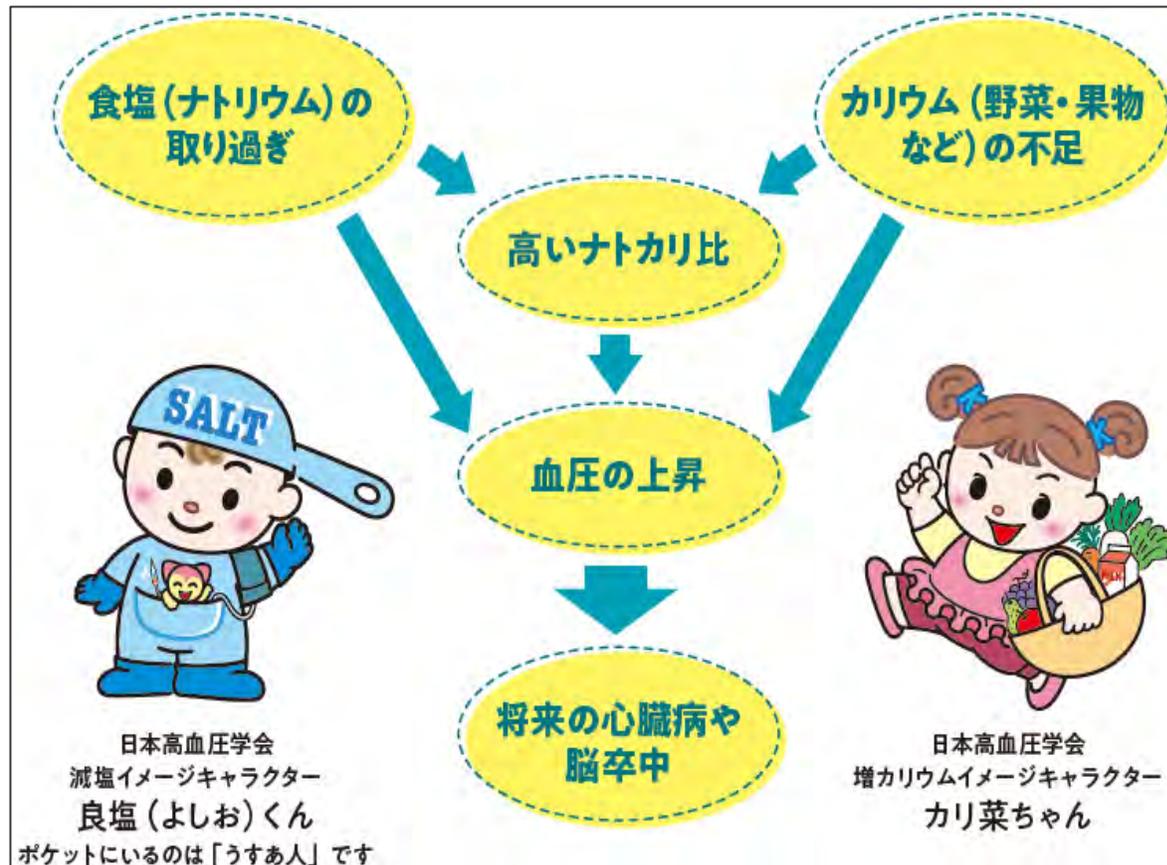
3 総死亡率をできるだけ低く抑えるためには下限は20.0から21.0付近となるが、その他の考慮すべき健康障害等を勘案して21.5とした。

## ⑤ 減塩しつつ、野菜・果物・牛乳と乳製品からカリウムをしっかりとる

ナトリウム(食塩)のとり過ぎ と カリウム不足は、血圧を上昇させる。

ナトカリ比とは、尿中に排泄されるナトリウム(Na)とカリウム(K)の比。

⇒ナトカリ比を下げることで、高血圧予防、心臓病や脳卒中の予防に有効!



日本人のカリウム摂取量  
平均/日(令和5年)  
男性 2,370 mg  
女性 2,190 mg

目標量は、  
男性 3,000 mg/日以上  
女性 2,600 mg/日以上

# 尿ナトカリ比の目標は？

至適目標 **2未満**，実現可能目標 **4未満** 単位は, mmol/mmol

Hisamatsu T et al. Practical use and target value of urine sodium-to-potassium ratio in assessment of hypertension risk for Japanese: Consensus Statement by the Japanese Society of Hypertension Working Group on Urine Sodium-to-Potassium Ratio. Hypertens Res 2024; 47: 3288–3302.

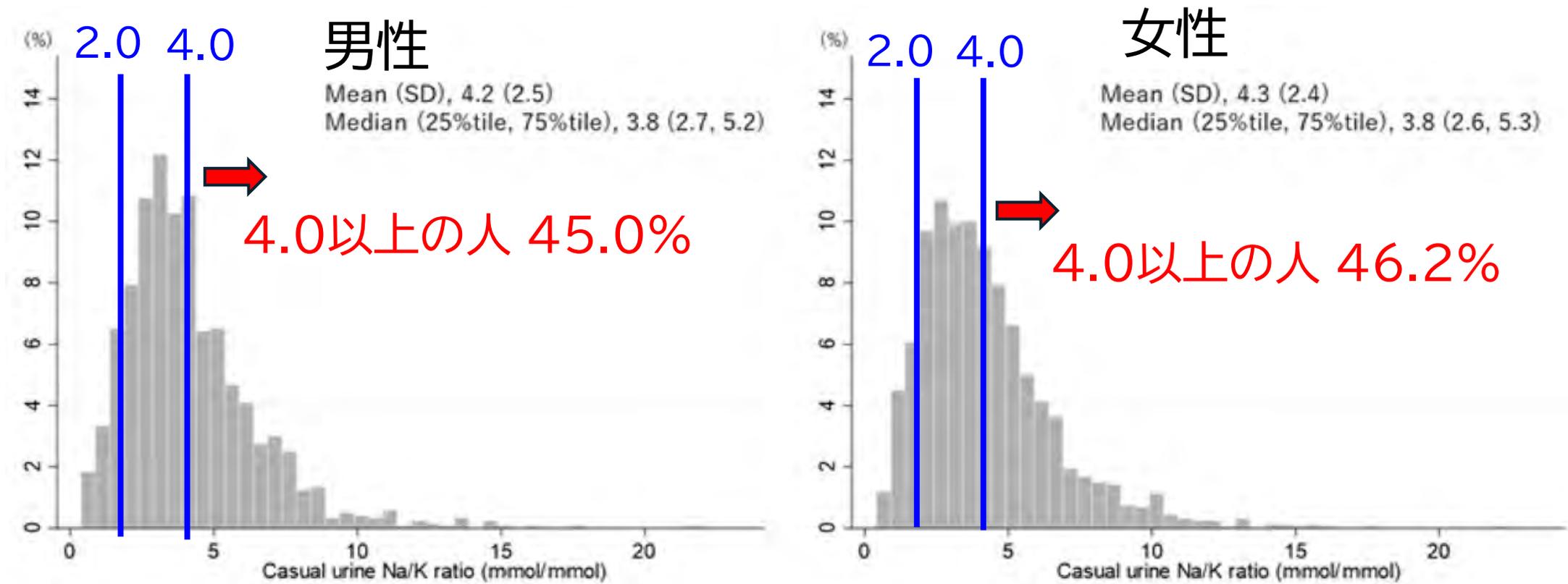
## Na/K 比 (ナトカリ比) とは？

尿中の Na (ナトリウム) と K (カリウム) の比を Na/K 比 (ナトカリ比) と言います。

$$\text{Na/K 比 (ナトカリ比)} = \frac{\text{ナトリウム (食塩)}}{\text{カリウム}}$$

# 日本人20歳以上の集団の尿ナトカリ比の分布

平均 男性(1198名)4.2, 女性(1599名)4.3

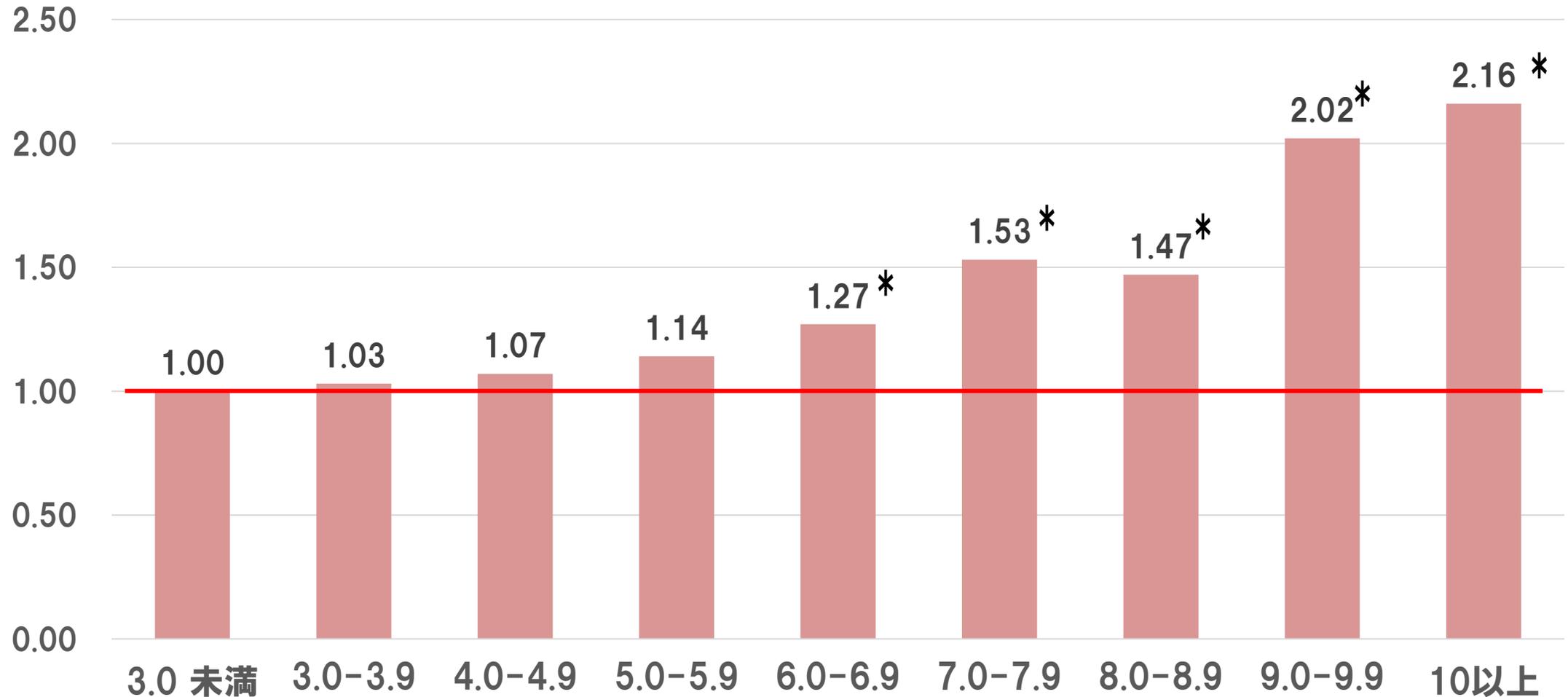


Distributions of casual urine Na/K ratio in men and women, NIPPON DATA2010. Na/K ratio was assessed based on the single measurement of casual urine samples. No. (%) of participants with casual urine Na/K ratio of <2, 2 to 3.9, and  $\geq 4.0$  were 156 (13.0), 503 (42.0), and 539 (45.0), respectively, for men and 216 (13.5), 645 (40.3), and 738 (46.2), respectively, for women. NIPPON DATA2010, the National Integrated Project for Prospective Observation of Non-communicable Disease and its Trends in the Aged 2010; Na/K, sodium-to-potassium; SD, standard deviation

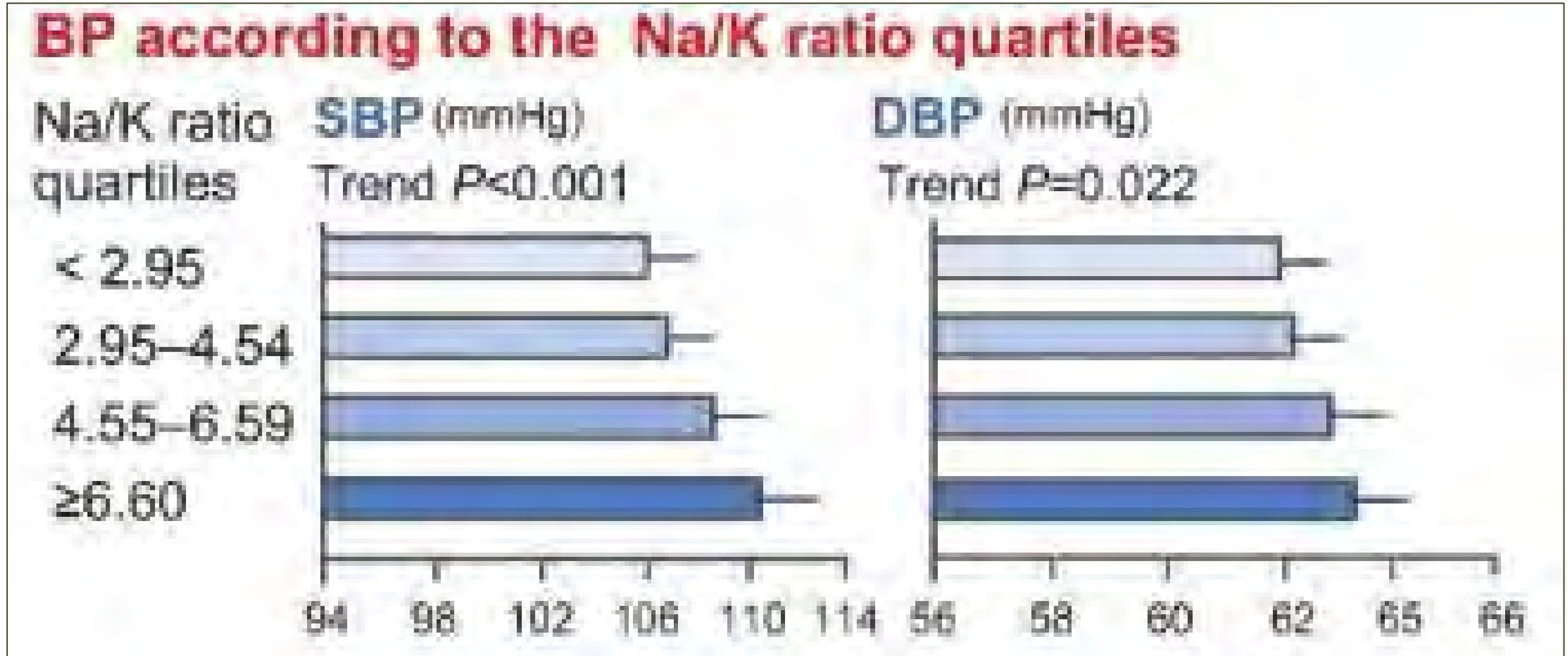
# 尿ナトリウム比が高い人ほど、高血圧有病リスクが高い

宮城県登米市における特定健康診査受診者 12,877人の結果

性, 年齢, BMI, 飲酒量, 糖尿病治療薬の有無, 心臓病治療状況を調整した多変量ロジスティック回帰分析



日本人中学生 (12-15歳, 457名)において,  
尿ナトリウム比が高い子ほど 血圧が高い。



Zhang Y et al. Journal of Human Hypertension. 2024; 38:238–244

# 尿ナトカリ比の目標は？

至適目標 **2未満**，実現可能目標 **4未満** 単位は, mmol/mmol

Hisamatsu T et al. Practical use and target value of urine sodium-to-potassium ratio in assessment of hypertension risk for Japanese: Consensus Statement by the Japanese Society of Hypertension Working Group on Urine Sodium-to-Potassium Ratio. Hypertens Res 2024; 47: 3288–3302.

## Na/K 比 (ナトカリ比) とは？

尿中の Na (ナトリウム) と K (カリウム) の比を Na/K 比 (ナトカリ比) と言います。

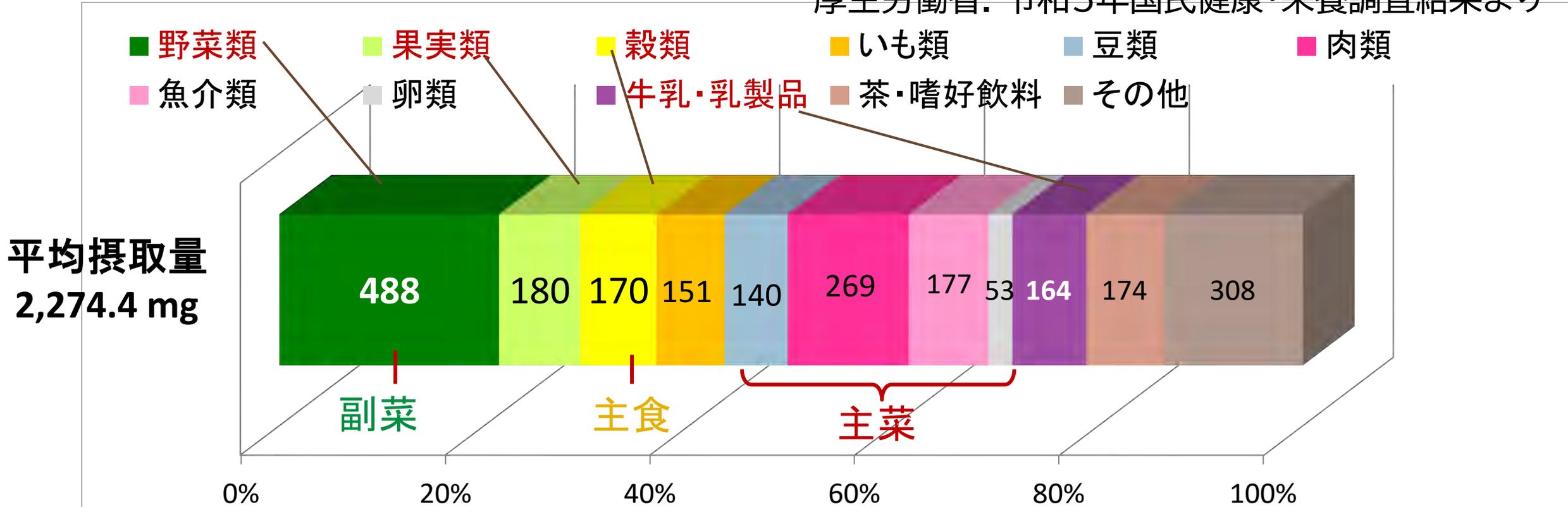
$$\text{Na/K 比 (ナトカリ比)} = \frac{\text{ナトリウム (食塩)}}{\text{カリウム}}$$

尿ナトカリ比を下げるには、どうしたらいいのか？

# カリウム摂取量を増やすには

## カリウムの食品群別摂取源(20歳以上男女 4,472人)

厚生労働省. 令和5年国民健康・栄養調査結果より



カリウムの目標量:18歳以上

男性 3,000 mg/日以上、女性 2,600 mg/日以上

令和5年の平均摂取量(20歳以上)  
果実類(生果) 92.9g(目標は200 g)  
牛乳・乳製品 108.3 g  
(目標は牛乳ならば200 g)  
肉類 105.3 g, 魚介類 62.6 g

# カリウムを多く含む食品を、積極的に摂りましょう



## 野菜

生鮮品が基本。プラス1皿を目標に!

例えば漬物やお総菜など、塩や調味料が添加されたものは除く。



## 果物

生鮮品が基本(カットフルーツ含む)。

100%ジュース, シロップや砂糖漬けなどの加工品(缶詰, ジャム, ジュース, ドライフルーツでも砂糖が添加されているものなど)は除く。



## 牛乳・乳製品

カルシウム源としても重要!

牛乳、無糖ヨーグルトが基本。

日本人全体に摂取量が少ない牛乳を、カリウム源として、もっと摂りましょう。

砂糖入りの乳飲料や加糖ヨーグルトより、無糖のものを選びましょう。

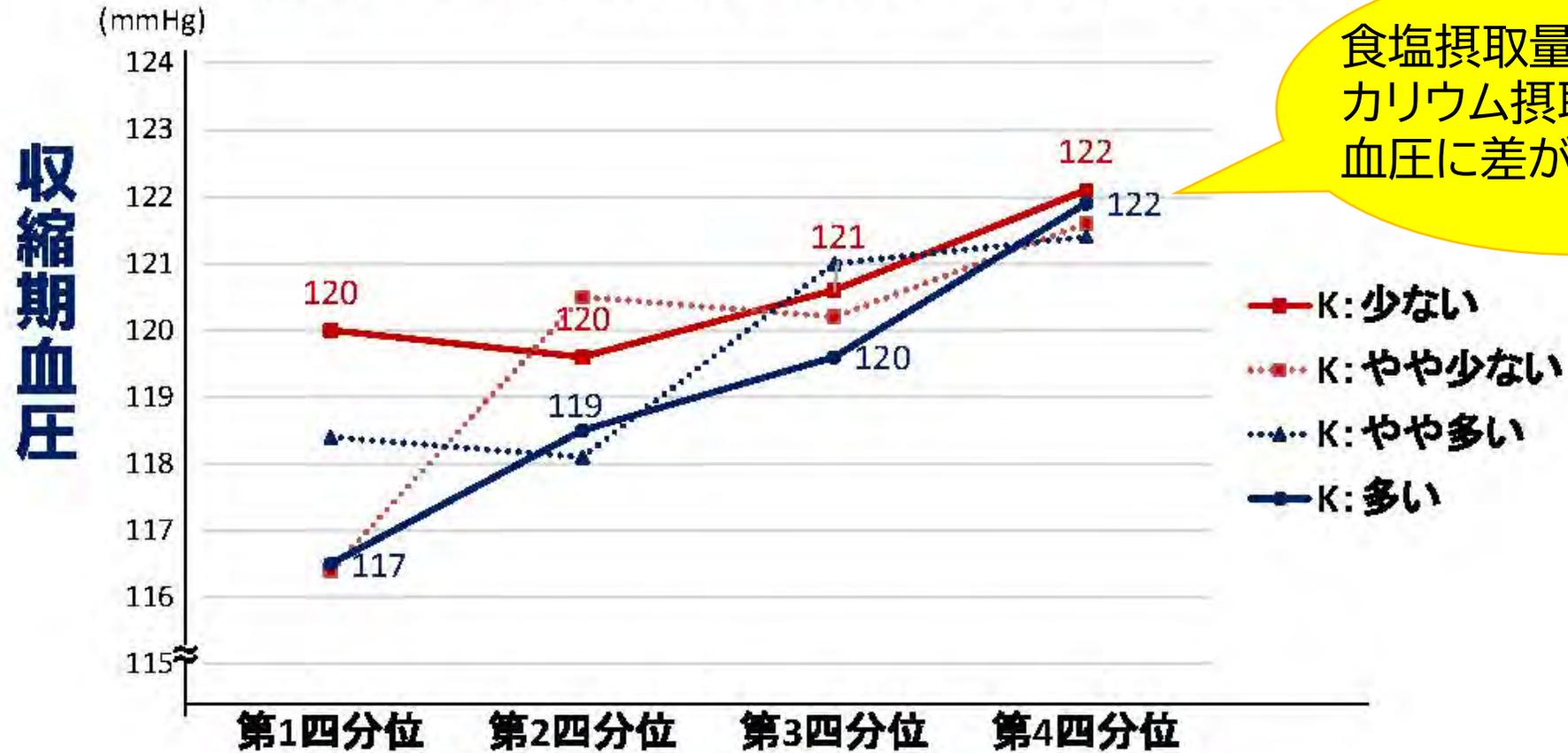
脂肪が気になる人は、低脂肪、無脂肪のタイプを。

塩が添加されているチーズ、バターは控えめに。

ちょっと、ご注意！①

## 食塩をとり過ぎると、 カリウムの血圧降下効果が減弱する

(INTERMAP、4カ国の男女4680人、血圧は多変量調整平均値)



食塩摂取量の多い人では  
カリウム摂取量により  
血圧に差が見られない

少ない ← 尿中ナトリウム排泄量 → 多い

# 厚生労働省.子ども向け減塩普及啓発資料

## 「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」

<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/tool>

食環境戦略イニシアチブ



関連ツール



減塩普及啓発ツール

知っていますか？  
食塩のとりすぎ問題  
～身近な栄養のお話し～

食塩のとりすぎ問題ってなんだろう？

食塩はどのくらいとっていいの？

食塩の量はどやったら減らせる？

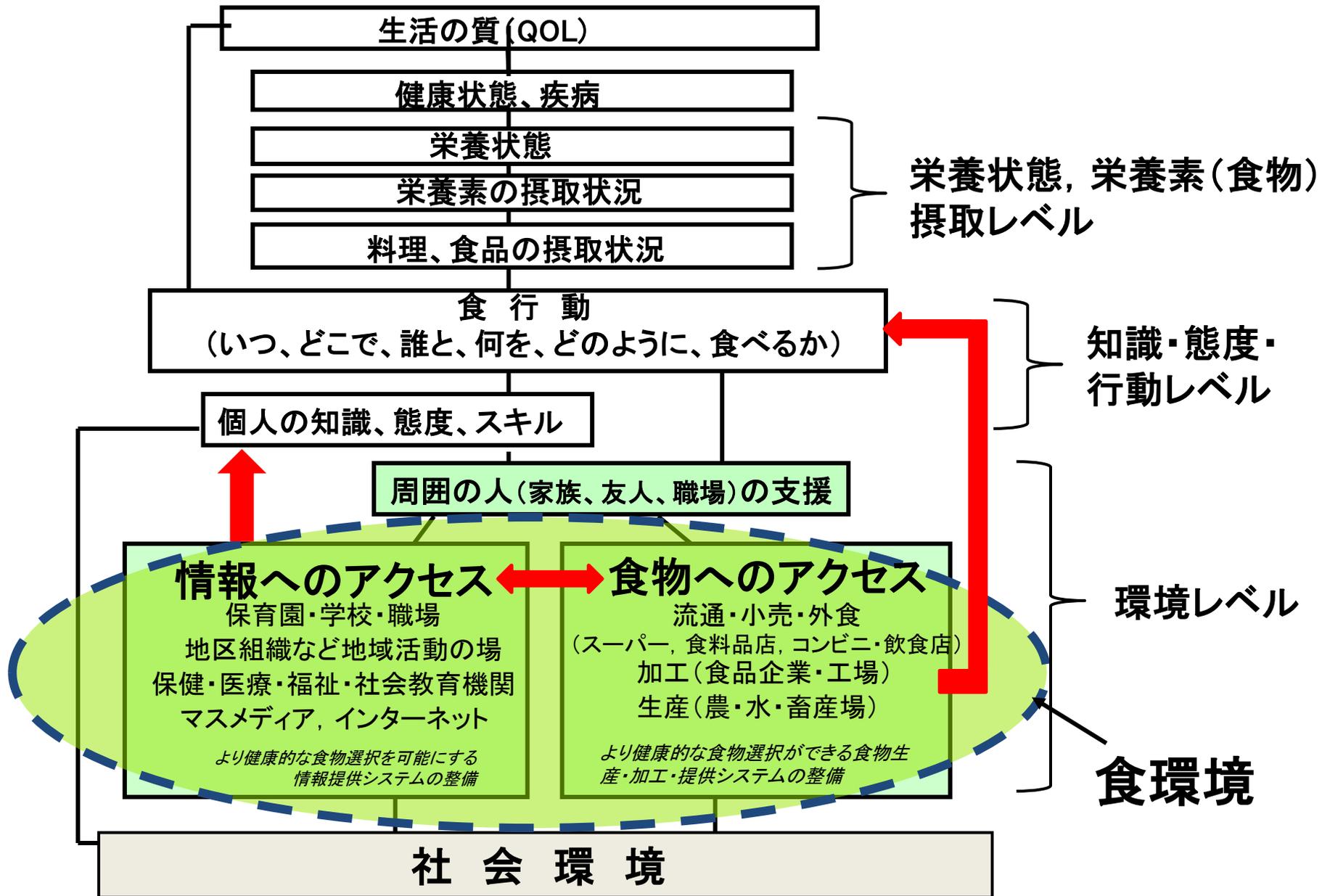
日々の生活に身近な食塩。  
あなたはどのくらい知っているかな？  
食塩にくわしくなって、減塩にチャレンジしてみよう！

名前

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

2023 中国語版食塩普及啓発資料 減塩の大切さを子供たちに伝えるためのツール

### 3. 社会全体で取り組む食環境づくりの必要性



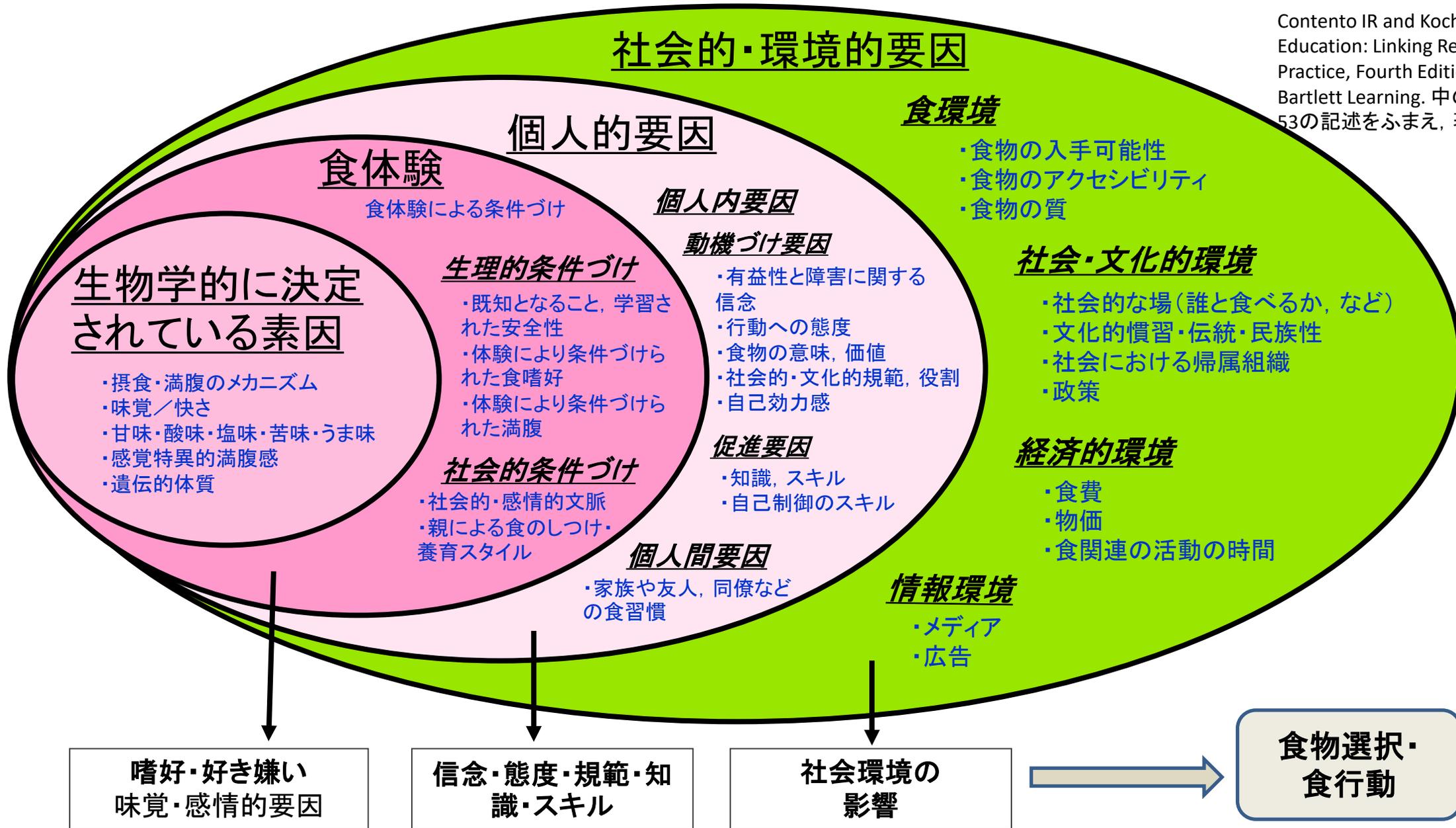
◆ **食環境とは、**  
 食物へのアクセスと情報へのアクセス、並びに  
 両者の統合を  
 意味する。



より健康的な食物  
 選択・食事内容に  
 なるように食環境  
 を整える:

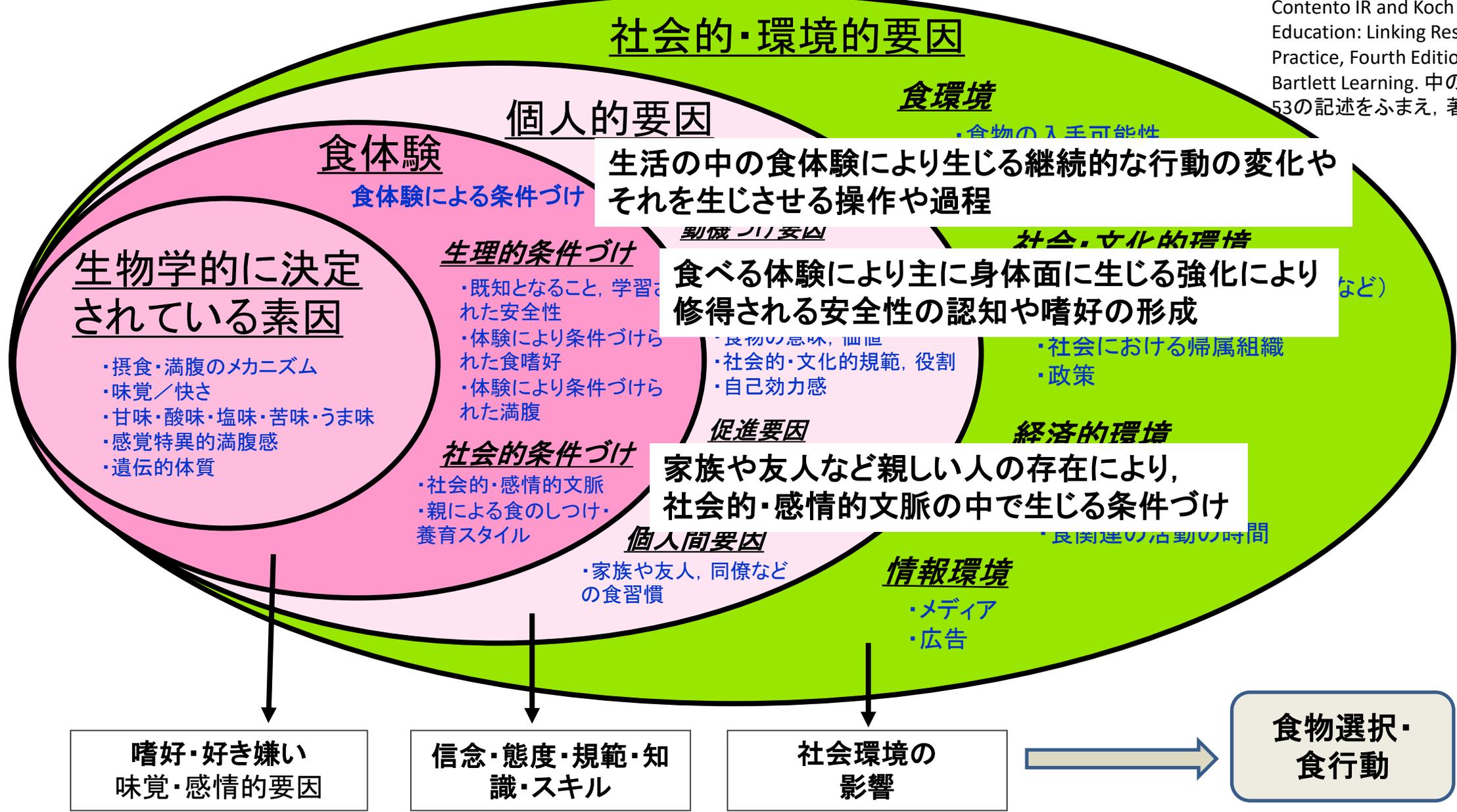
**食環境整備**  
**(づくり)**

日本の健康・栄養政策における食環境の位置づけ



食物選択・食行動に影響する様々な要因

管理栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム準拠 第5巻 武見ゆかり, 赤松利恵編. 人間の行動変容に関する基本. P.32, 医歯薬出版 2022.



食物選択・食行動に影響する様々な要因

管理栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム準拠 第5巻 武見ゆかり, 赤松利恵編. 人間の行動変容に関する基本. P.32, 医歯薬出版 2022.

# イギリスは、食環境づくりを含む複合型の政策で減塩に成功！

戦略①  
国の強力な関与



戦略②  
食品企業巻き込みによる  
ターゲット食品の減塩化

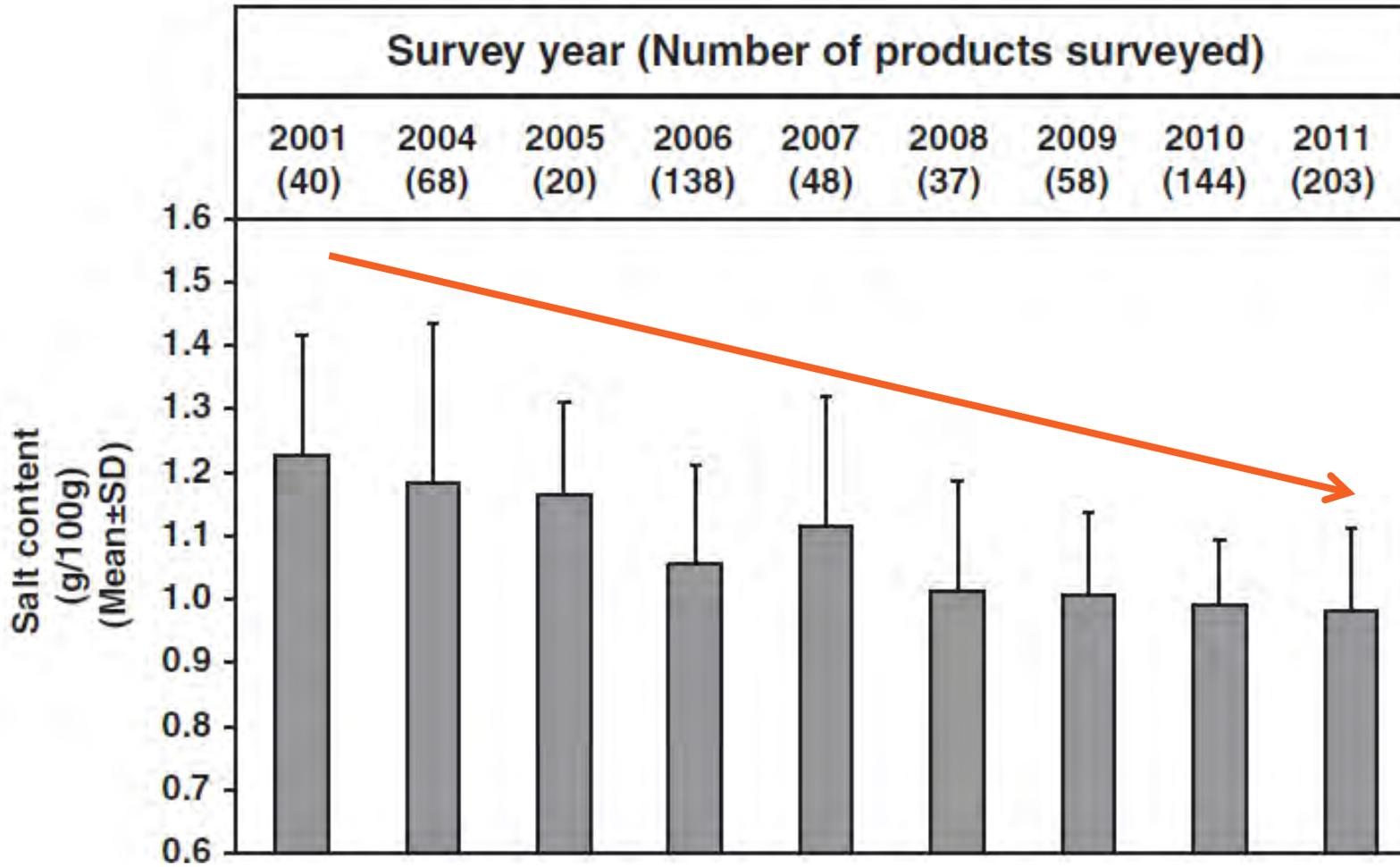
戦略③メディアキャンペーン  
栄養表示の利用促進

Jacqui Webster, Senior Project Manager  
Australian Division of World Action on Salt and Health 提供の図に加筆

# イギリスの減塩戦略 CASH Strategy for Reducing Salt in UK



10年かけて7割のパンで、食塩をこっそり20%削減！



パン100gあたりの  
平均食塩相当量は  
1.23gから0.98gに減少



1年間に100gあたり  
0.03gずつ減少した

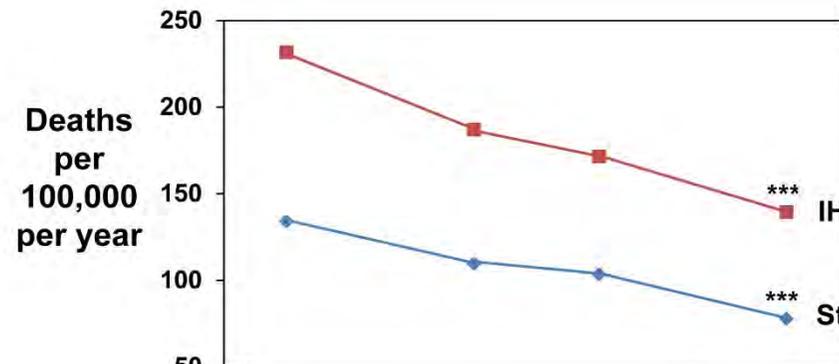
図 イギリスのスーパーマーケットで販売されるパンの食塩相当量の2001年から2011年までの変化

坂口景子(淑徳大学)作成  
のスライドを一部改変

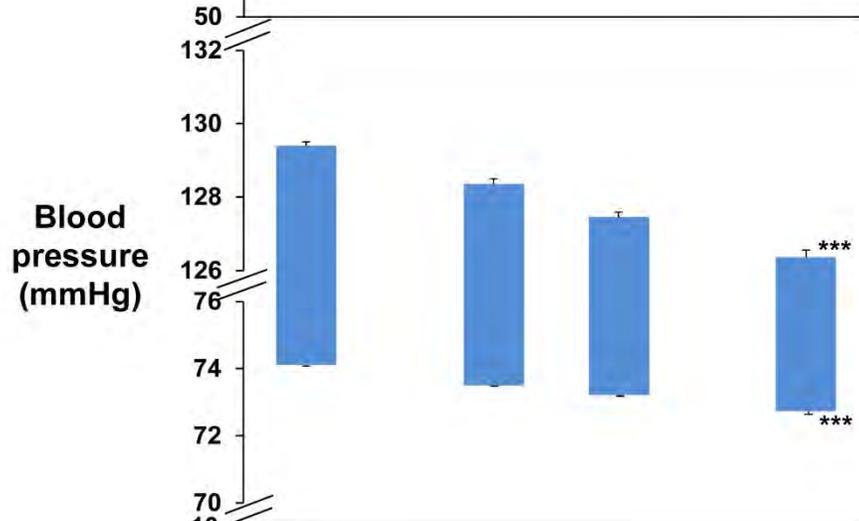
# 取組みの成果

- ✓ 国民の食塩摂取量が低下
- ✓ 国民の血圧が低下
- ✓ 循環器疾患の死亡が減少

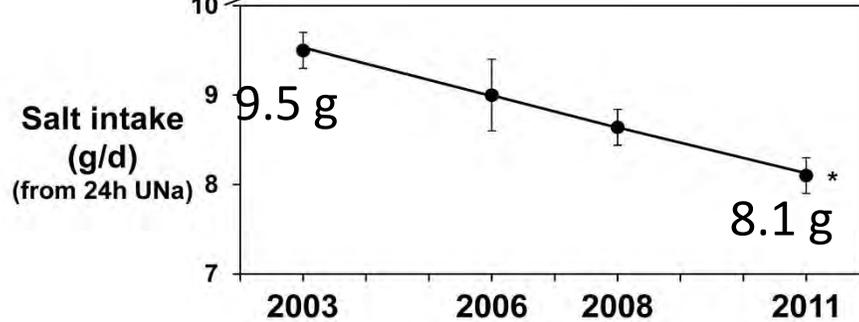
死亡率



血圧



食塩  
摂取量



Feng J He, et al. Salt reduction in England from 2003 to 2011: its relationship to blood pressure, stroke and ischaemic heart disease mortality  
BMJ Open 2014;4:e004549

**Figure 1** Changes in salt intake as measured by 24 h urinary sodium excretion (UNa), blood pressure, stroke and ischaemic heart disease (IHD) mortality in England from 2003 to 2011. \*p<0.05, \*\*\*p<0.001 for trend.

# 食環境づくりの効果検証 事例1

## 健康経営の一環として、昼食に スマートミール弁当を導入した中小企業の取組み



「い和多」のスマートミール弁当



例：鶏唐揚げ弁当  
エネルギー：731 kcal, 食塩相当量：2.5g

- ・弁当業者を切り替え
- ・毎日1種類(日替わり)
- ・喫食は希望者のみ
- ・1食100円を会社が補助  
(弁当1食450円のうち)
- ・丼もの、めん類は1食450円
- ・味噌汁と卓上調味料の  
サービス中止

(スマートミール導入前) 4.8g/食  
→ (導入後) 3.1±0.3g/食

# どこでも、誰でも、栄養バランスの良い食事 が選べる社会をめざして 「健康な食事・食環境」 認証制度を2018年に開始



## Smart Meal

スマートミール

- ▶ 外食・中食（持ち帰り弁当）・事業所給食で、スマートミールを、継続的に、健康的な環境で提供する飲食店や事業所を認証する新制度。外食店では、受動喫煙対策も認証基準の1つ。
- ▶ スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事。つまり健康日本21（第二次）の目標の1つである 主食・主菜・副菜のそろう食事のこと。
- ▶ 健康な食事・食環境」コンソーシアム 認証審査委員会が審査・認証を担当。

### 健康な食事・食環境コンソーシアム（認証審査委員会メンバー）

日本栄養改善学会  
日本高血圧学会  
日本公衆衛生学会  
日本健康教育学会  
日本補綴歯科学会

日本給食経営管理学会  
日本糖尿病学会  
健康経営研究会  
日本腎臓学会  
日本がん予防学会  
日本肥満学会  
日本動脈硬化学会

認証基準は厚生労働省の健康局長通知、食事摂取基準、先行研究をふまえ、科学的根拠に基づいて決定。

必須項目7項目で★、オプション項目19項目（中食は16項目）中5項目以上で★★、10項目以上で★★★の認証。

# スマートミールの基準

- ✓ エネルギー量は2段階(ちゃんと・しっかり)
- ✓ 主食・主菜・副菜が揃い(丼や一皿ものでも可),
- ✓ 野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事

項目	食品等	「ちゃんと」 450 ~ 650kcal 未満	「しっかり」 650 ~ 850kcal (八訂の場合、620~850kcal)
主食	飯, めん類, パン	(参考) 飯の場合 1食あたり 150~180 g が目安	(参考) 飯の場合 1食あたり 170~220 g が目安
主菜	魚, 肉, 卵, 大豆製品	(参考) 60g~120 g	(参考) 90g~150 g
副菜1 (付合せ等)	野菜, きのこと, いも, 海藻	140 g 以上	140 g 以上
副菜2 (小鉢・汁)			
食塩	食塩相当量	3 g 未満	3.5 g 未満

## 認証メニューの例



新丸の内ビル  
「四川豆花飯荘」



吉野家



ファミリーマート  
予約弁当

オプション項目に  
ちゃんと2.5g未満,  
しっかり3.0g未満を設定

注) 副菜は、副菜1を主菜の付合わせ等とし副菜2を独立した小鉢とする方法、  
或いは副菜1と副菜2を合わせて1つの大きな副菜とする方法など、メニューにより、自由に工夫可能。

# 第1回～9回認証事業者数

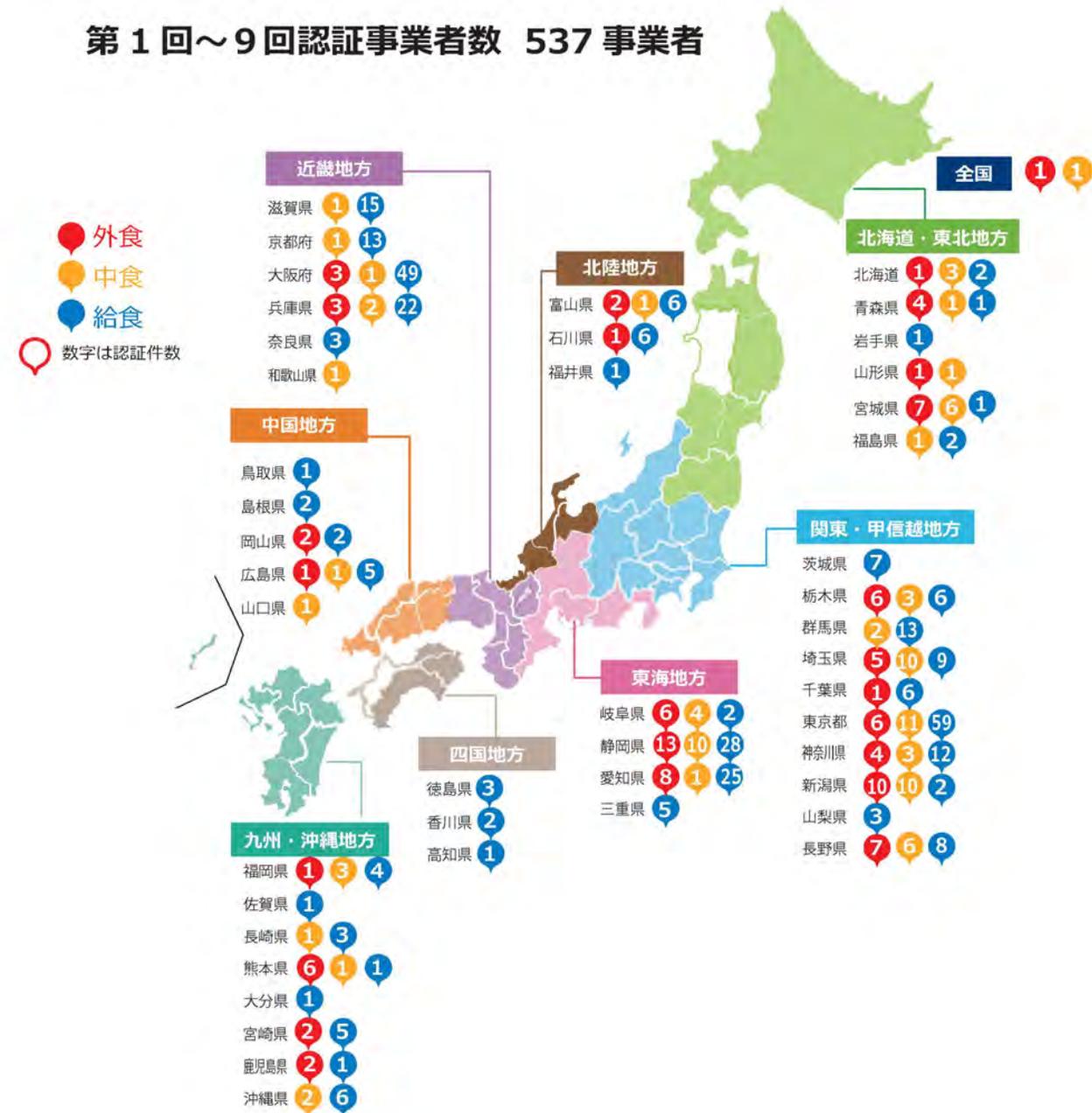
## 537事業者 (2025年7月1日現在)

### 第1～9回 認証総数



\* 認証後に失効，更新をしなかった等があるため，事業者総数は，第1回から第9回の認証事業者数の合計数にはなりません。

### 第1回～9回認証事業者数 537事業者



# (参考) 女子栄養大学による「スマートミール」基準に適合した商品開発例

株式会社吉野家ホールディングス×女子栄養大学

Smart Meal  
スマートミール

「しっかり」食べたい方に  
栄養バランスを考えて

詳しくはこちら

たんぱく質 23.1g  
脂質 24.8g  
炭水化物 104.1g  
食塩相当量 3.1g  
732kcal

1食の中で主食、主菜、副菜が揃い野菜がたっぷりで食塩のとり過ぎにも配慮しています。

栄養バランスを整えました。

女子栄養大学 監修

牛丼ON野菜

並盛 598円(税込657円)

※写真はイメージです。※食塩は写真と異なる場合があります。※スマートミールは、健康になり、生活習慣病を予防できるわけではありません。健康づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を積極的に食べ、積極的に身体を動かす、睡眠、加齢を心かけるなど、適正な生活習慣が重要です。また、現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。

コープデリ生活協同組合連合会 × 女子栄養大学

co-op deli × 女子栄養大学 食文化栄養学科

かつおまみれの鶏から弁当

大きな!!和風豆腐ハンバーグ丼

スマートミール基準のお弁当ができました!

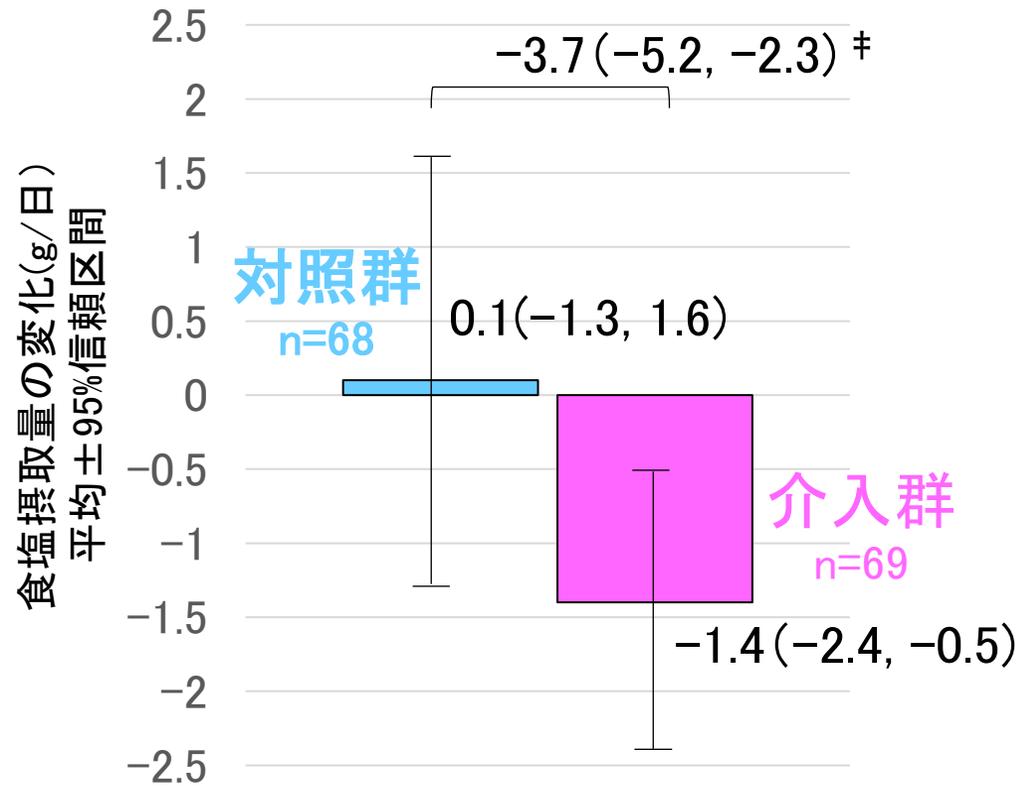
- クッキング&コンフォートスタイルの店舗で提供中の「牛丼ON野菜」は、2023年8月にスマートミールの認証を取得。栄養バランスを考えてしっかり食べたい方向けの美味しさと健康を兼ね備えた商品。
- 牛丼に温野菜5種類（赤ピーマン・ブロッコリー・かぼちゃ・れんこん・ヤングコーン）を添えており、一食で理想のタンパク質量と成人が1日に必要とする野菜量（350g）の4割超を摂ることができる。
- 本商品は、株式会社吉野家ホールディングスと女子栄養大学の産学連携包括協力協定締結の一環で、両者が連携してリニューアルを実施。栄養監修は女子栄養大学栄養学部浅尾貴子専任講師が担当。

- 5生協・88店舗で2024年4月に、スマートミールの基準に適合した「かつおまみれの鶏から弁当」と「大きな!!和風豆腐ハンバーグ丼」を販売。2023年11月に開発・販売したお弁当に続く第2弾。
- サイズの大きな豆腐ハンバーグ、鶏のから揚げといったメインのおかずに加え、野菜（副菜）は140グラム以上あり、だしの減塩効果やあんかけ等の工夫により満足感のある味を実現。
- コープデリ生活協同組合連合会と女子栄養大学の産学連携包括協力協定のもと、女子栄養大学浅尾専任講師の指導によりゼミに所属する学生がコープデリの組合員や消費者のニーズを調査・検証し、商品開発を進め、商品化。

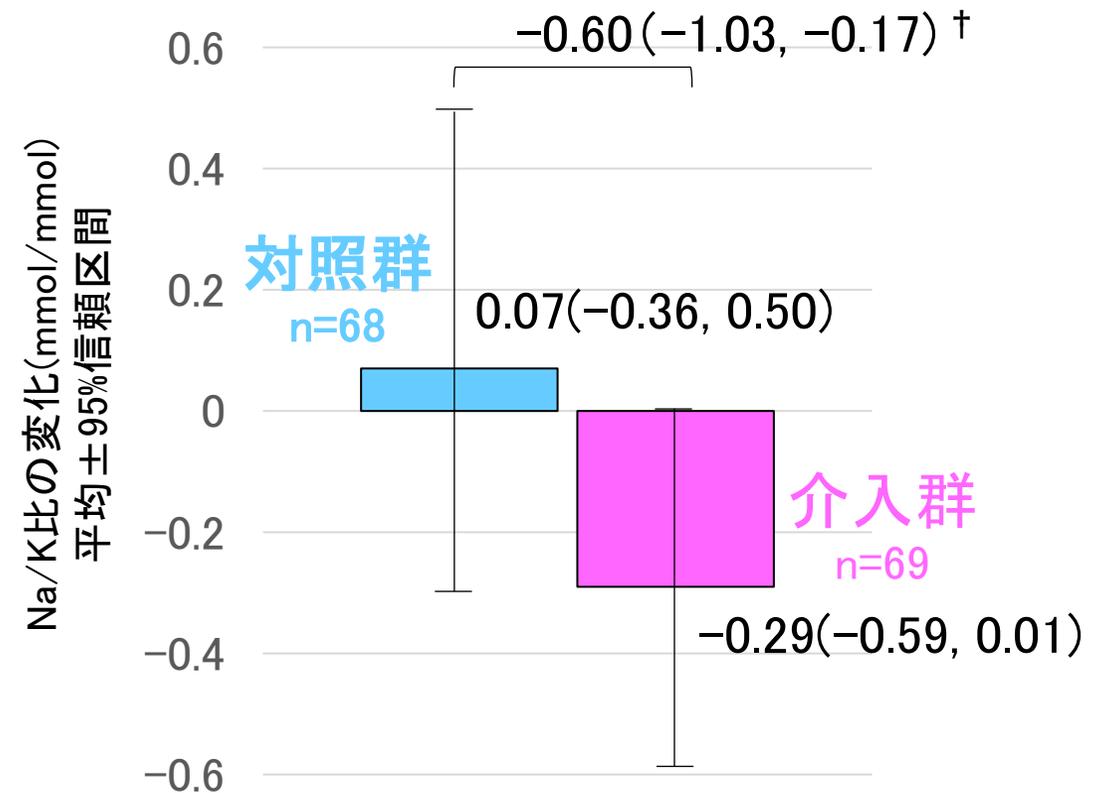
# 開始前と比較した1年後の「減塩」効果（複数回の随時尿による）

**介入群:** 0) 健康経営戦略の導入（トップによる宣言), 1) 食物提供面の整備（スマートミール弁当導入, 弁当代補助), 2) 情報提供（全体集会でのミニ講話（10分間/月1回), 等  
**対照群:** 上記0)-2)は実施しない

## 【食塩摂取量】



## 【Na/K比】



共分散分析による介入群と比較群の1年後の平均値の差の検定 P値: ※ < 0.05 † < 0.01 ‡ < 0.001  
 共変量: ベースライン値, 学歴, 交代勤務の有無. Na/K比は非正規分布のため, 解析前に自然対数に変換した.

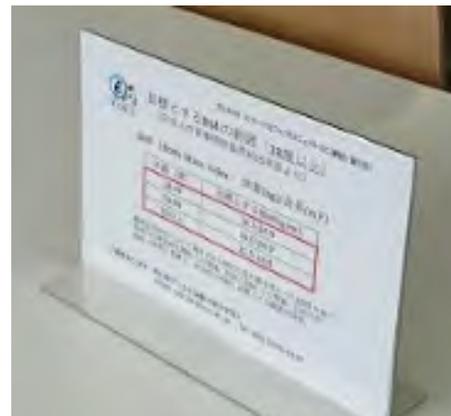
# 毎月1回(10分)のミニ講話の内容

2019年

- 2月 第1回: 賢い! オフィスファミマ活用術
- 3月 第2回: 今日から誰でもできる! 大切な脳を守る方法
- 4月 第3回: 何をどのくらい食べたらいいか
- 5月 第4回: 「減塩」に苦戦中の方必見! -高血圧予防の裏技
- 6月 第5回: 高血圧予防の裏技 -アルコール編-
- 7月 第6回: 高血圧予防の裏技 -体重コントロール編-
- 8月 第7回: 日常生活における熱中症予防 水分と塩分の賢いとりかた①
- 9月 第8回: 日常生活における熱中症予防 水分と塩分の賢いとりかた①
- 10月 第9回: 果物と乳製品の意外な事実
- 11月 第10回: 半年間の変化から考える「減塩日本一」への行動プラン①
- 12月 第11回: 半年間の変化から考える「減塩日本一」への行動プラン②
- 1月 第12回: どんな食品からナトリウムとカリウムをとっているのか

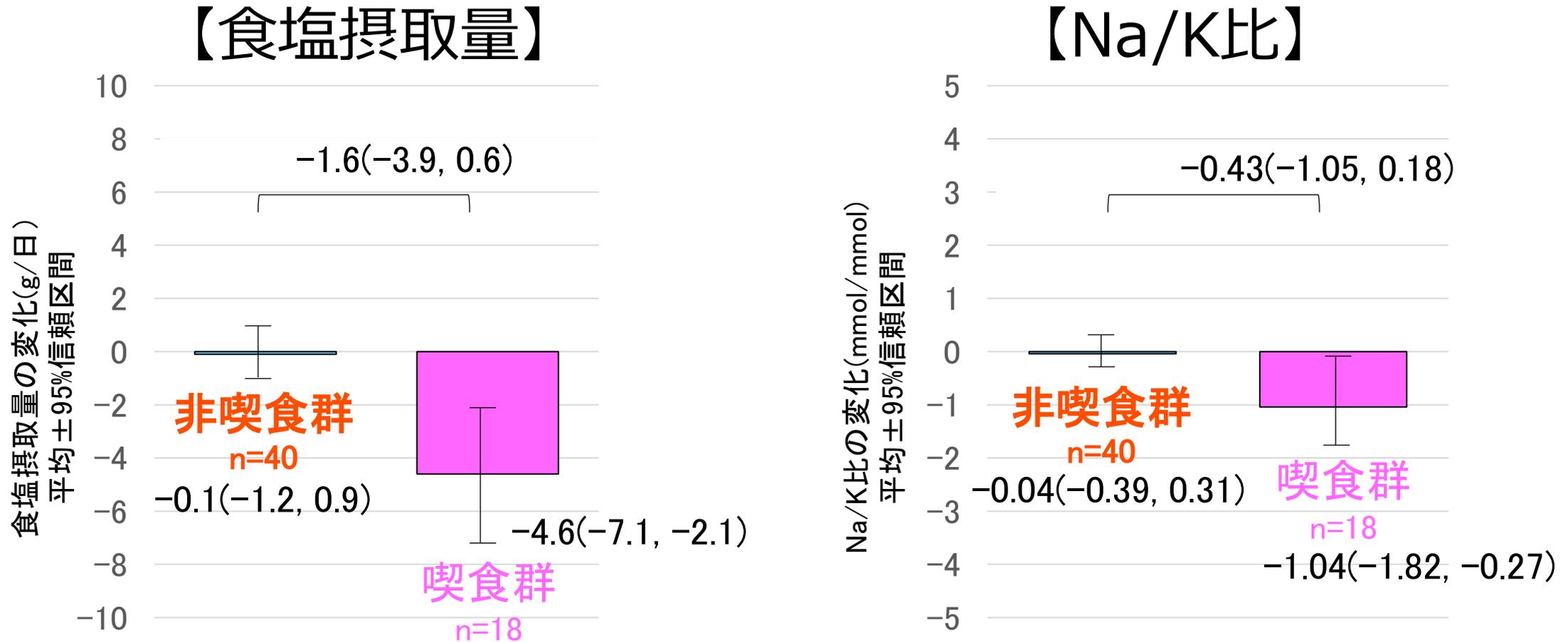


**卓上メモの設置  
(毎月1回更新)**



坂口景子(淑徳大学)作成

# スマートミール弁当を週1回以上利用した「喫食群」と 利用しなかった「非喫食群」の 食塩摂取量, Na/K比の1年後の変化



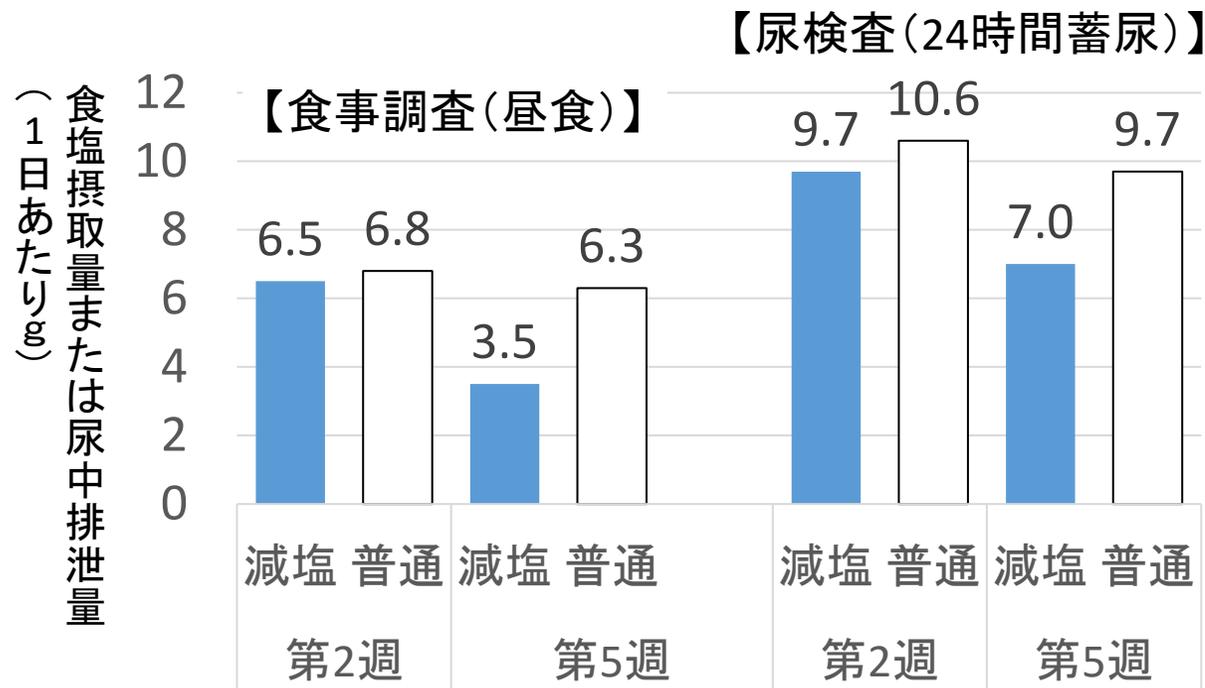
共分散分析による喫食群と非喫食群の1年後の平均値の差の検定 P値: ※< 0.05 †< 0.01 ‡< 0.001  
共変量: ベースライン値, 役職 Na/K比は非正規分布のため, 解析前に自然対数に変換した。

# 先行研究より(昼食1食のみでも「減塩」効果)

オランダの大学の学生と教員を対象.

スライド作成  
坂口景子(女子栄養大学)

	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
介入群 (36名)	通常食		減塩食		
コントロール群 (38名)	通常食		通常食		
食事調査		○			○
尿検査 (24時間蓄尿)		○			○



【食事調査(昼食)】  
減塩食群が第5週に昼食で摂取した食塩量は、普通食群に比べて2.8g少なくなった(エネルギー摂取量に差はなかった).  
↓  
味が薄くてもその分多く食べるというわけではない.

【尿検査(24時間蓄尿)】  
減塩食群が第5週で24時間尿中ナトリウム排泄量が2.7g少なくなった.  
↓  
減塩した分の食塩を昼食以外でとるわけではない.

Janssen AM, et al: Reduced-Sodium Lunches Are Well-Accepted by Uninformed Consumers Over a 3-Week Period and Result in Decreased Daily Dietary Sodium Intakes: A Randomized Controlled Trial. J Acad Nutr Diet. 2015 Oct;115(10):1614-25.

# 食環境づくりでは、食品・食事そのものの改善が、より効果的

## 食品への葉酸添加



厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2025年版）

妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性、及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、**通常の商品以外の食品に含まれる葉酸を400 μg/日摂ることが望まれる。**

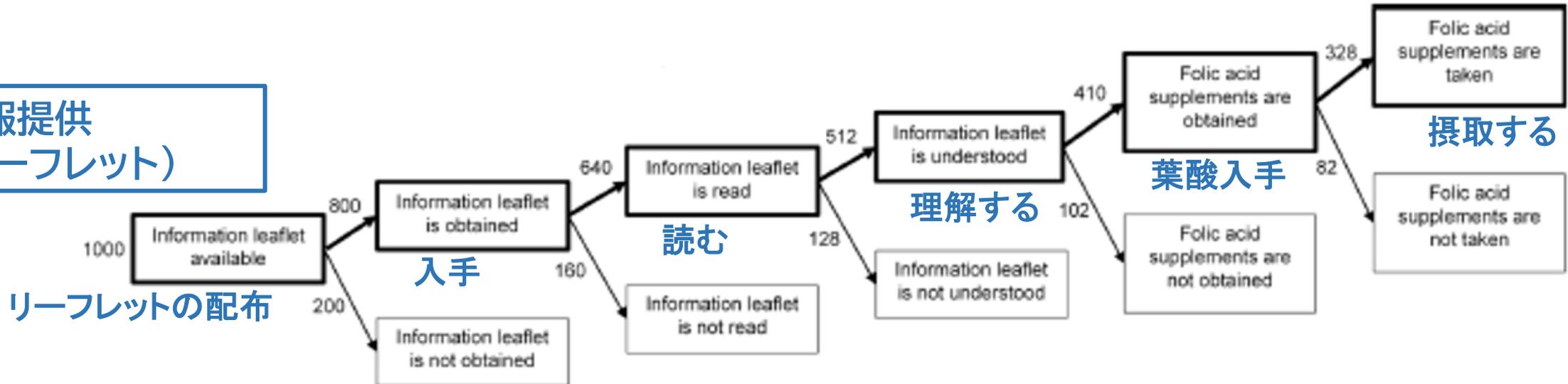
（葉酸強化食品やサプリメントの利用も必要。）



↑  
↓

どちらの例も、妊娠前の女性の葉酸摂取量増加を目的とするポピュレーションアプローチ

## 情報提供 (リーフレット)

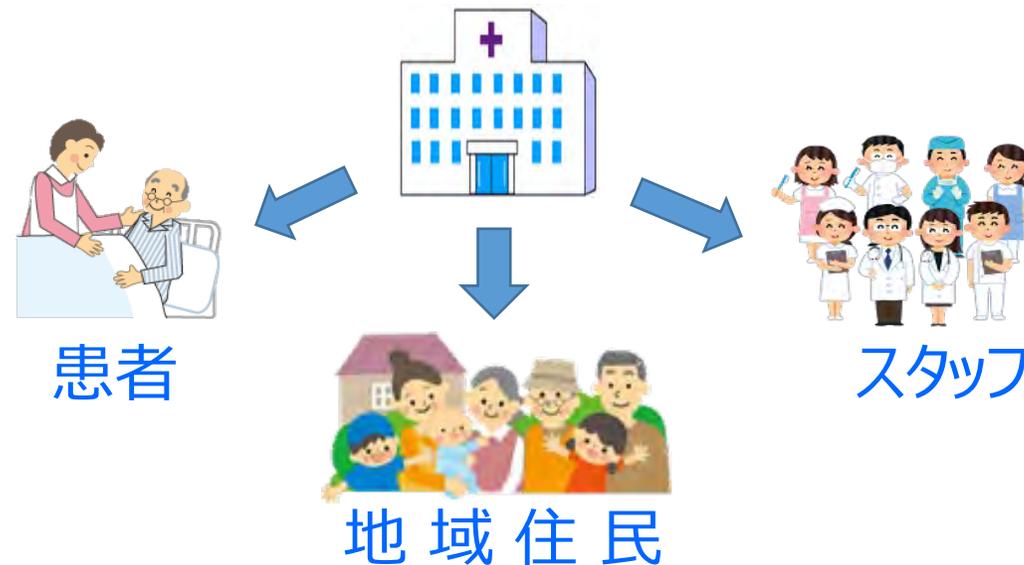


## 食環境づくりの効果検証 事例2

台東区立 台東病院・老人保健施設千束におけるヘルスプロモーション病院をめざした活動の一環で

**ヘルスプロモーション病院**とは  
病院が提供するヘルスサービスに、ヘルスプロモーションの  
考え方や戦略を組織的に組み入れた活動を行うこと (WHO: HPH憲章2008)

HPHの対象：①患者 ②スタッフ ③地域住民



スライド作成 川畑輝子  
(地域医療振興協会)

川畑輝子他. 医療施設内コンビニエンスストアにおけるナッジを活用した食環境整備の試み.  
フードシステム研究. 2021; 27(4): 226-231  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jfsr/27/4/27\\_226/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jfsr/27/4/27_226/_article/-char/ja/)

# 例① 行動指向型ナッジ×感情指向型ナッジ

スライド作成  
川畑輝子(地域医療振興協会)

パッとつかんですぐ買える「Grab and Go」を参考に  
「ヘルシーセット」を職員限定価格でレジ横にて販売



## ■ヘルシーセットの基準

- ※スマートミールの基準を一部改変
- ・主食、主菜、副菜がそろっている
- ・エネルギーが650kcal±200kcal
- ・食塩相当量が約3g
- ・野菜が120g以上とれる



その後、2020年に  
スマートミール認証取得！

## イギリスB病院の例



並ばず、すぐ  
に買えるよう、  
ヘルシーな  
サンドイッチ  
やサラダ類  
をレジ横  
で販売する  
形態

※筆者が病院の  
許可を得て撮影

## 例② 認知指向型ナッジの組合せ

スライド作成  
川畑輝子(地域医療振興協会)

食塩含有量を、目を引くPOPと実際の食塩を用いて表示。

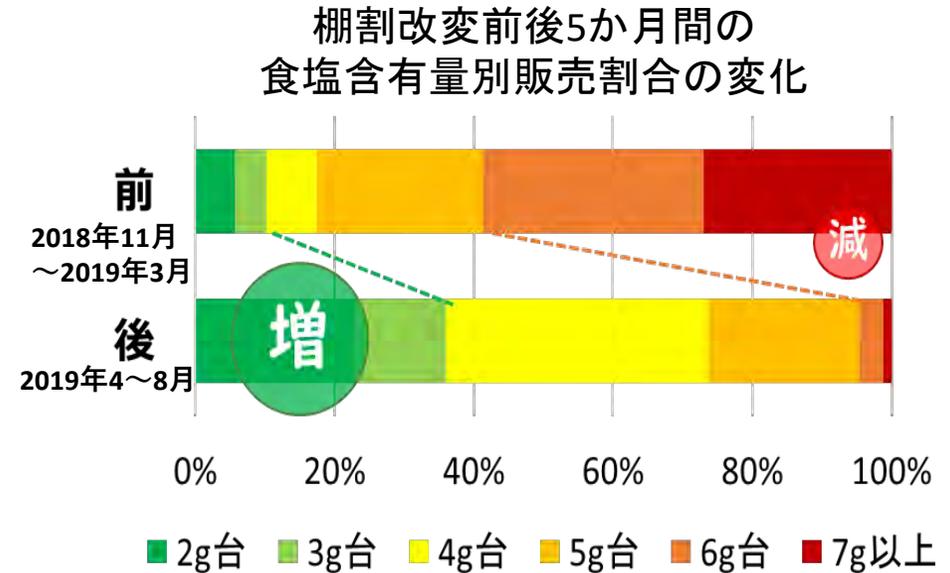
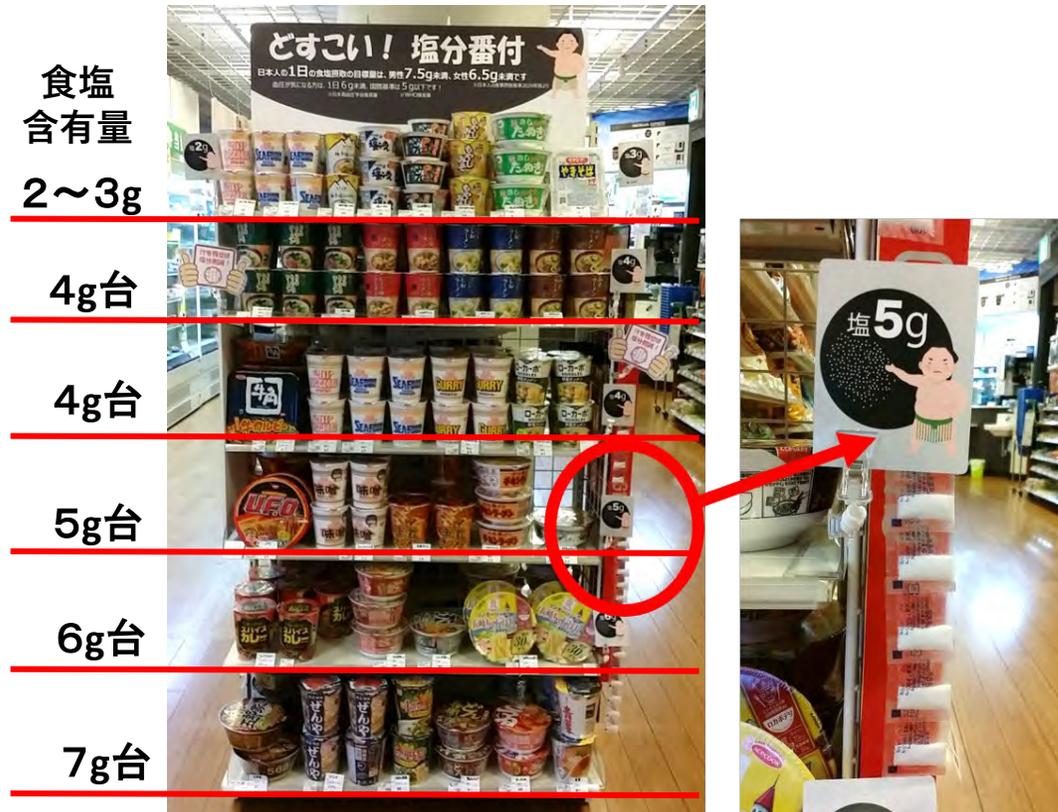
食塩含有量の少ない商品をアイレベルに、多い商品を下段に



取組内容は、日本栄養士会雑誌；64(9)：20-23でも紹介

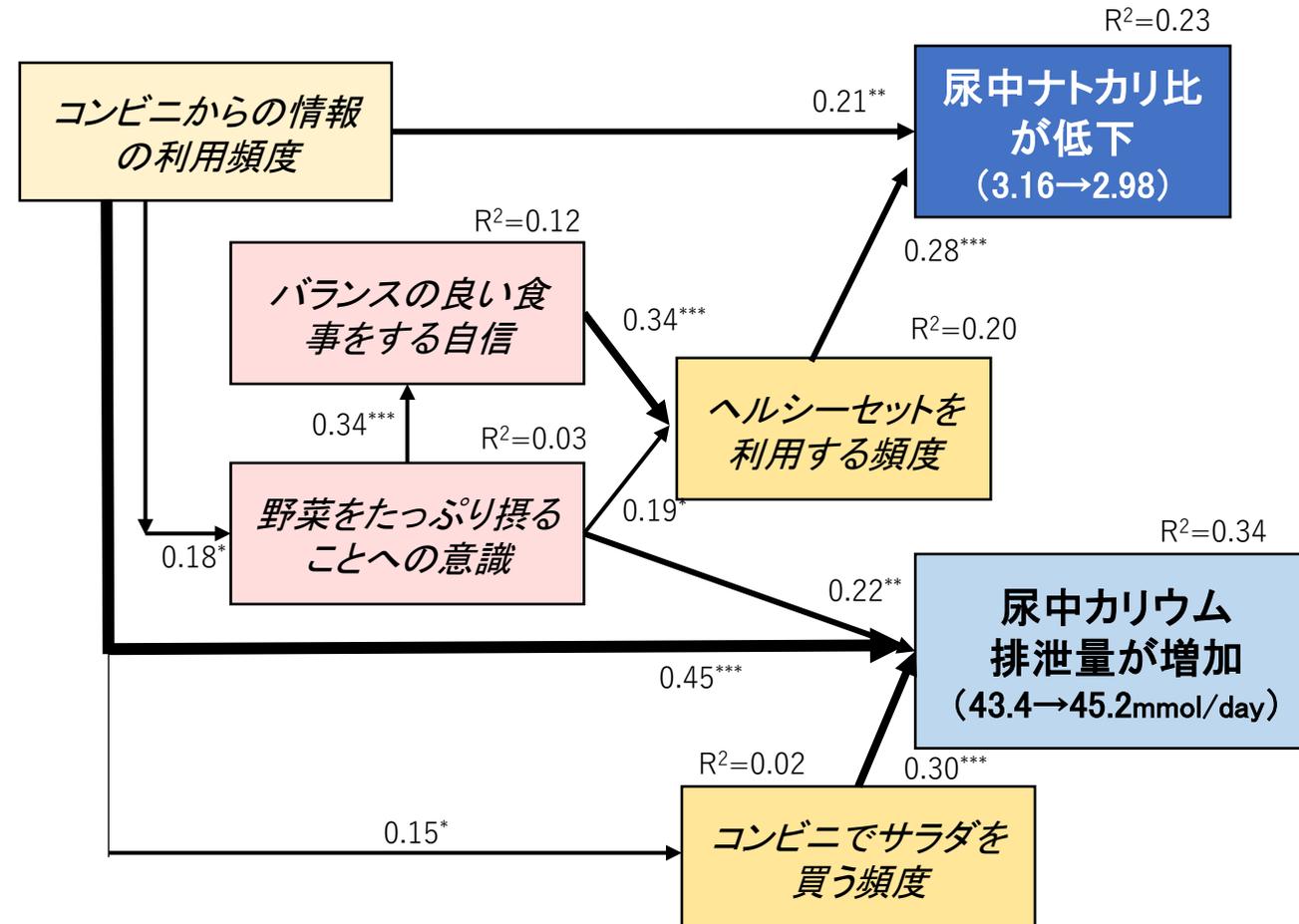
## 都内の医療施設内コンビニエンスストア、カップ麺売場の例

内容：食塩含有量の少ない商品割合を増やし、棚割りを改変。食塩含有量を食塩で表示  
結果：食塩含有量の少ない商品の販売数が増え、食塩含有量の多い商品の販売数が減少  
売上に有意な変化は無し



販売したカップ麺の食塩相当量の合計(概算)  
 改変前5か月→7290g  
 改変後5か月→5300g → 5か月間で約 2 kgの減塩

# 2年後の従業員における尿中ナトリウム比の低下及びカリウム排泄量の増加に影響した要因



数字：標準化変回帰係数（→の先への影響の大きさを示す）  
R²：決定係数（モデルの当てはまり度合いを示す）

# 健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ

2022年3月、厚生労働省は、食環境づくりの推進に賛同する事業者等（食品製造、食品流通、メディア、団体など）の参画を得て、**産学官等の関係者で構成**される新しい組織体を立ち上げ。



健康的で持続可能な  
食環境戦略  
イニシアチブ

厚生労働省

参画事業者には、  
自ら**行動目標をSMART形式で設定し**、  
**モニタリング・評価、報告を義務付ける**

健康的で持続可能な食環境  
戦略イニシアチブ  
Strategic Initiative for a Healthy and Sustainable Food Environment

健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ 特設サイト  
<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/>

## 参画事業者数 45事業者が参画

※2025年度第1回新規参画事業者募集期間終了時点  
(参画年度内事業者名五十音順)

### 2021年度参画

旭松食品株式会社  
味の素株式会社  
亀田製菓株式会社  
キッコーマン株式会社

キューピー株式会社  
株式会社健学社  
敷島製パン株式会社  
株式会社ニチレイ

日清食品ホールディングス株式会社  
株式会社法研へるすあっぷ21編集部  
みるたす株式会社  
株式会社 明治

### 2022年度参画

エスピー食品株式会社  
株式会社エプリー  
株式会社おいしい健康  
株式会社Ocean Blue Bird  
国際商業出版株式会社

シダックスコントラクトフードサービス株式会社  
公益財団法人ダノン健康栄養財団  
株式会社ニッポン  
日本航空株式会社  
マルハニチロ株式会社

株式会社マルヤナギ小倉屋  
無塩ドットコム株式会社  
株式会社ロコガイド  
株式会社ローソン

### 2023年度参画

株式会社サンプラザ  
株式会社シニアライフクリエイト  
株式会社ゼンショーホールディングス  
株式会社たこ八

日本生活協同組合連合会  
特定非営利活動法人日本メディカルハーブ協会  
ハウス食品グループ本社株式会社  
株式会社ファーストスクリーニング

ベースフード株式会社  
一般社団法人母子栄養協会  
株式会社マルト  
森永乳業株式会社

### 2024年度参画

カルビー株式会社  
株式会社福島中央テレビ

株式会社ヘルスケアシステムズ  
株式会社三菱UFJ銀行

株式会社ヨークベニマル

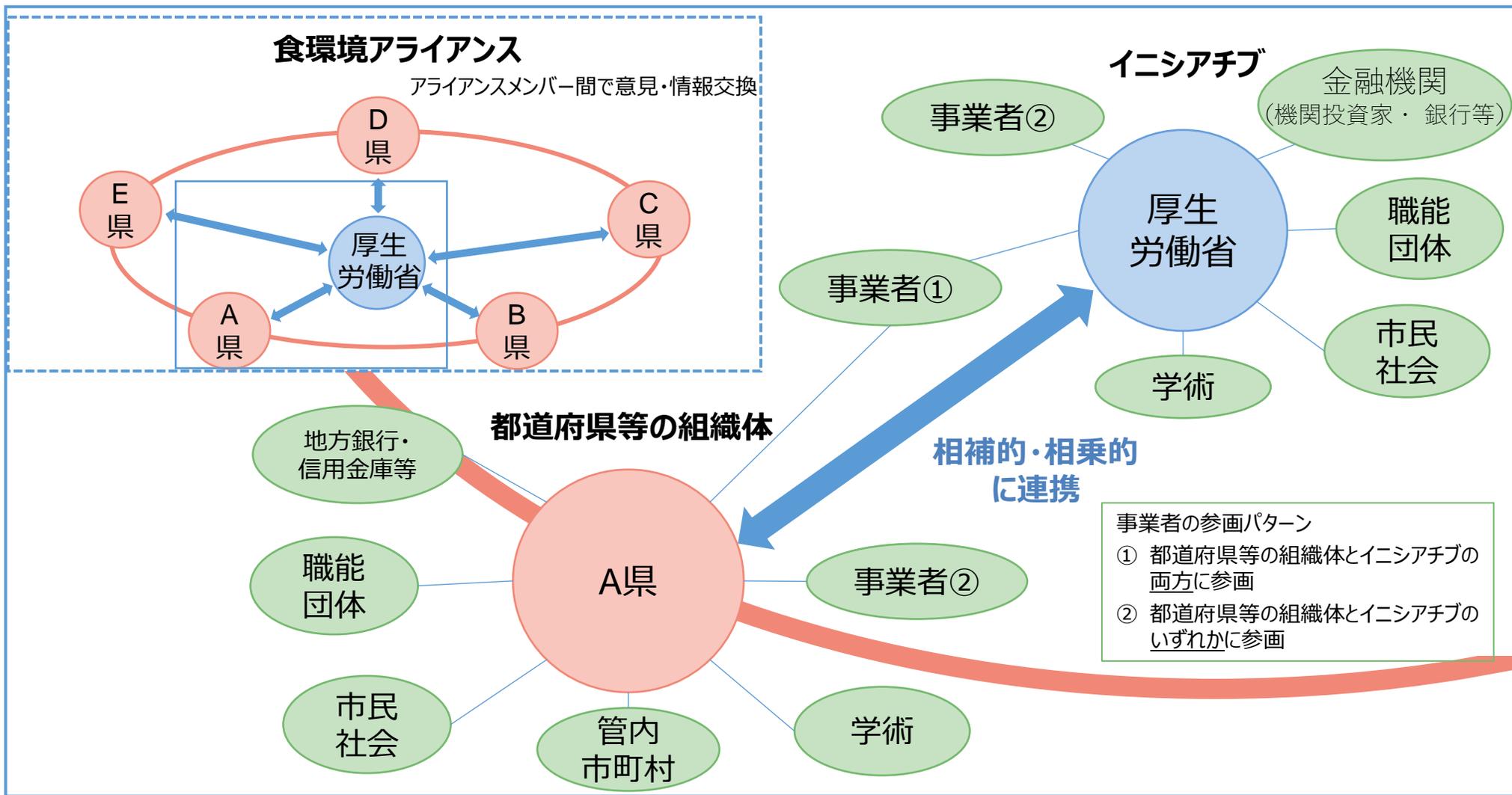
### 2025年度参画

アポクリート株式会社

国分東北株式会社

# 食環境アライアンスのイメージ

- 都道府県等は、国と連携することにより、イニシアチブ※の人的・物的等リソースを活用し、健康的で持続可能な食環境づくりを効果的・効率的に推進することができる。  
※「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」
- 都道府県等の組織体とイニシアチブの両方に参画する事業者は、両者それぞれのインセンティブを享受することができる。



# 食環境アライアンス 自治体数

スライド作成:株式会社NTTデータ経営研究所

## 食環境アライアンス申請状況

- 計27自治体が申請済み  
※青字：正式登録自治体

北海道	青森県	岩手県
宮城県	秋田県	山形県
<b>福島県</b>	茨城県	栃木県
群馬県	千葉県	神奈川県
福井県	山梨県	岐阜県
三重県	滋賀県	京都府
大阪府	兵庫県	奈良県
広島県	山口県	徳島県
香川県	長崎県	大分県

都道府県等組織体立ち上げ、イニシアチブに正式登録した  
福島県のウェブ掲載例

The screenshot shows a webpage titled 'info 福島県 参画自治体情報'. It features a yellow header with the text 'ふくしま減塩推進ネットワーク会議 (令和7年3月更新)'. Below this, there is a profile of the Fukushima Prefecture Governor, Naoyuki Uehara, with a photo and the text '福島県知事 内堀雅雄'. The page is divided into sections: '自治体としての重点キーワード' (Key words for the prefecture) with the text 'おいしく減塩、誰もが自然に健康になれる持続可能な食環境'; '地域課題を踏まえた活動目的' (Activity objectives considering regional issues) with a detailed paragraph about the 'Fukushima 21' plan and salt reduction; and '運営側構成メンバー' (Operational side members) listing '福島県' and '大学'. A large grey arrow points from the list of prefectures on the left towards this webpage screenshot.

# 今日のまとめ *Take-home message*

## 減塩のために個人や家庭でできること

- ①食塩摂取源の食品（供給源）を考えてみる
- ②加工食品は，栄養成分表示を活用する
- ③減塩食品を使ってみる
- ④適量の食事をとる
- ⑤減塩しつつ，野菜・果物・牛乳と乳製品からカリウムをしっかりとる

## 社会全体で取り組む食環境づくりの必要性

- より健康的な食物選択・食事内容になるように，
- 地域の産官学の組織・団体が連携して，  
地域全体で食環境づくりを考え，継続的に，取り組むことが重要！

- 情報の提供，啓発普及だけでは効果は小さい。



*Thank you for your attention !*