

減塩こっそり 「うま味」強調

「Well being (幸せ) な社会」の実現のために欠かせない「食」について考えるパネルセッションが京都と各地を結んだオンラインで開催された。新潟県三条市が進める「こっそり減塩作戦」など、自治体や企業の担当者らが地域での減塩や持続可能なメニュー導入などの取り組みを紹介した。(稲庭鷹)

企業や自治体 オンラインで取り組み紹介

オンラインフォーラム「最先端の科学が進くSDG(環境・社会・ガバナンス)と食の未来」(ソルコン・フニステイバルイノコクVetO実行委員会主催)の



SDGs達成に向けて提供が始まった「未来に残す機内食」(日本航空ホームページより)



「麗女の幸い100年レシピ」

マイナスイメージ払拭

企画の一つ。

三条市の大塚千裕さん(健康づくり推進員)は「こっそり減塩作戦」について報告した。同市は「三条カレールーメン」などの塩地グルメで知られているが、塩漬けや漬物を多く食べるなど塩を過剰に摂取する傾向になっている。

「食を通じて生活習慣改善をヘルスリテラシー(健康情報を生かす力)に関係なく」「こっそり」を進め作戦」と大塚さん。スーパーに誘いを依頼して減塩の総菜を開発したが、「減塩はくろくでもおいしくなると言われるので、減塩は言わずに販売した。売り上げに影響はなげ、おい

部で減塩メニューの提供を開始、乗客のための塩分表示に向けて「基準作りを進めている」といふ。

学校給食専門の月刊誌「食育フォーラム」(健康福祉編集長の吉田貴一さん)は、新型コロナウイルス禍での給食の「黙食」時に、その日の給食の食材や減塩について学ぶ動画配信を行う学校が増えたことを紹介した。「うま味給食」など減塩教育の取り組みも広がっているが、「学校給食だけでは限界がある。先生が子どもに話して、子どもが親に話す」が求められている」と、食育の展開のために「一校に一人の栄養士」の配置を求めた。

「ソルコン(ソルトコンシャス)ちまみ(いい塩・いい塩梅)」を提唱し、広島県呉市から実践を広げている日下美穂さん(日下美穂院長)は「日本人は高塩食に気付かないまま子どもに食べさせている」と指摘。「味覚が決まる幼少期が一番大事」とした。自身がプロデュースした、おしやれでおいしい減塩レシピ「麗女の幸い100年レシピ」(ソルコンクラブS HOP)も紹介した。

実行委員長の八田吉さん(八田内科医院院長・京都府立医科大学臨床教授)は減塩はマイナスイメージでは広がらなう。「こっそり」「うま味」は重要なキーワード。次世代に継ぐ食文化を」と話した。

「こっそり減塩作戦」を紹介する新潟県三条市のホームページ



京都新聞

2023年01月10日 (火)

朝刊 13ページ