

2020年02月29日

関係者各位

一般社団法人日本塩分管理支援協会  
広報部

メディア

上毛新聞朝刊に、代表の根本が掲載

2020年02月29日(土)の上毛新聞朝刊に、代表の根本が掲載されました。詳細は以下をご確認ください。



**日本塩分管理支援協会代表理事**  
**根本 雅祥さん(37)**  
東京都調布市(夫田)出身

塩分管理に悩む人を支援しようと、塩分の摂取量を計算して調整する計算方法「ソルトコントロール」を編み出した。東大大学院医学系研究科で塩について研究しながら、ソルトコントロールの普及に努める。会社員などを経て、2017年に協会を立ち上げた。きっかけは、腎臓病の父の食事制限に悩んでいた両親だった。1人分だけ用意される食事に、幼い頃から「同じごはんを食べられたらいいのにと感じていた」と振り返る。食事制限が必要となる

## 塩分管理、食事楽しく

状況を未然に防ぐため、塩分管理に着目した。やみくもに塩分を減らすとすのではなく、「摂取している塩分量をまず把握して調整する方法が必要」と感じ、塩分を算出して足し算で塩分を摂取するソルトコントロールを開発した。

19年秋に「ソルトコントロール基礎編」と「ソルトコントロール応用編」を同協会出版部から出版。漫画形式でまとめ、食品に含まれる塩分の計算方法を紹介し、塩分の摂取量を記録できるシートなども盛り込んだ。

「塩分の管理で悩んでいる人やその家族の不安を取り除き、前向きに食事を楽しんでほしい」。

いずれもA5判で1650円。基礎編は1889円。応用編は1536円。問い合わせは協会(☎050・52241・1149)へ。

「塩分摂取に悩んでいる人や、家族に料理を作る人に読んでほしい」と話す根本さん

以上