

令和6年度おかやまからだ晴れ食サポート事業（食環境づくり事業）実績

おかやまからだ晴れ食サポート事業の概要

<目的>

生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸するためには、令和3年県民健康調査で課題となった「食塩の過剰摂取」「野菜の摂取量の不足」「食事バランスの乱れ」を重点課題に取り組む必要がある。これらの課題解決には、個人へのアプローチに加えて、自身の健康に対する関心の程度にかかわらず、自然に健康な行動をとることができる食環境づくりを推進していくことが求められている。

そこで、関係機関（大学・岡山県栄養士会等）と連携し、食品関連事業者が食を通じた健康づくりに取り組めるよう支援を行い、県民が自然に健康になれる食環境づくりを推進する。

<体系図>

利用者が自然に健康になれる食環境

2 食環境づくり事業 ※「減塩」を重点課題に取り組む（取組課題は今後増やしていく）

事業者が提供・販売している既存商品（メニュー）の減塩に「継続して」取り組めるよう支援を行う。

(1) スーパーマーケット、コンビニ等を対象とした取組

内容：既存商品の減塩化と効果検証

実施：県

協力：栄養士養成施設（大学）等

(2) 健康増進を目的とした給食施設等を対象とした取組

⇒今後、不特定多数が利用する食堂等へ対象を広げていく

内容：既存メニューを無理なく減塩する手法の検討・助言、

効果検証、取組事例の収集

実施：県（保健所・支所） 協力：栄養士養成施設（大学）等

事業効果：食環境づくり（提供・販売しているメニューの減塩化）に取り組む事業者が増え（将来的には自主的な活動として取組が継続する）、利用者の食塩摂取量が減少する。

1 おかやまからだ晴れ食サポーター登録事業 ※「野菜摂取量の増加」「減塩」「適切な量と質の食事」などに取り組む

食を通じた健康づくりに取り組む飲食店等に「おかやまからだ晴れ食サポーター」として宣言、登録をもらうことで、飲食店等の健康意識の醸成を図る。＜登録要件例＞1品あたり70g以上の野菜メニューの提供、減塩調味料を卓上に置いている、栄養成分表示をしている等
実施：県（保健所・支所） 協力：岡山県栄養士会（栄養価計算、ヘルシーメニュー等の開発助言等）

事業効果：食を通じた健康づくりに取り組む飲食店等が増え、利用者が食生活の改善に活用できるようになる。

※ここでの減塩とは、現状よりも食塩相当量を減らしたものをいいます。

1 スーパーマーケット、コンビニ等を対象とした取組（実施主体：県庁）

取組事業者：県内スーパーマーケット事業者 1社

商品開発中

2 健康増進を目的とした給食施設等を対象とした取組（実施主体：保健所・支所）

取組をしなかった場合と比較した“汁物における”食塩の摂取量を、全施設、全取組期間で合計して3,210g減少させることができた。

(1) 汁物の段階的な減塩化

取組施設：3施設（保育所） 約370人

取組方法：汁物液体量の段階的な減量

取組結果：総減塩量 約2.7kg（29日間で1人あたり7.4gの塩を減量）

取組施設：1施設（こども園） 約70人

取組方法：汁物塩分濃度の段階的な減少

取組結果：減少後の提供塩分濃度 0.65%

総減塩量 約170g（12日間で1人あたり2.4gの塩を減量）

取組施設：1 施設（こども園） 約 80 人

取組方法：汁物塩分濃度の段階的な減少

取組結果：減少後の提供塩分濃度 0.7%

総減塩量 約 72g（18 日間で 1 人あたり 0.9g の塩を減量）

取組施設：1 施設（保育所） 約 145 人

取組方法：汁物塩分濃度の段階的な減少

取組結果：減少後の提供塩分濃度 0.65%

総減塩量 約 260g（14 日間で 1 人あたり 1.8g の塩を減量）

（2）既存献立の減塩化

取組施設：5 施設（保育所）

企画会議開催に向け、調整中

こども園3施設：誰にも気づかれず、こっそり減塩に成功

(対象約370人)*

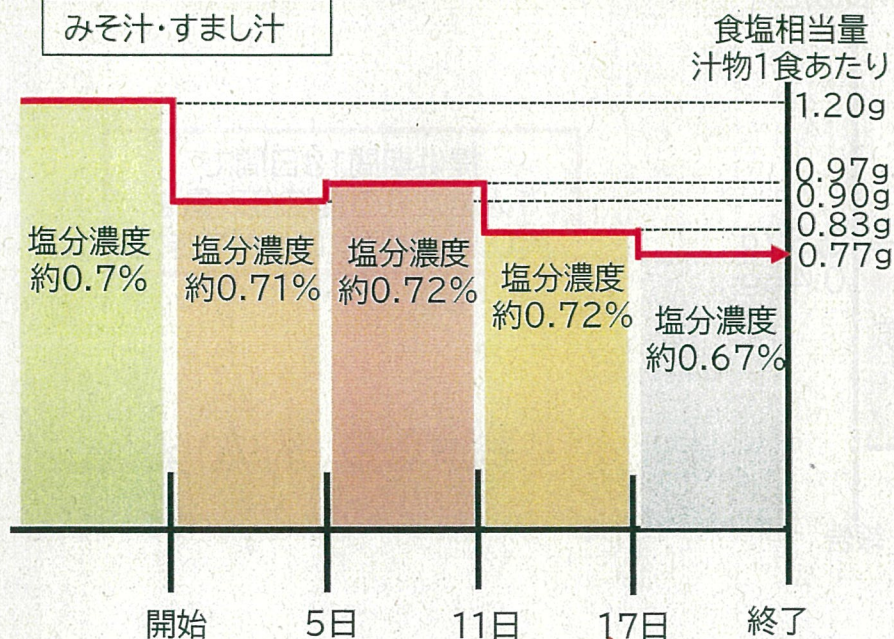
Step1 味調整のための調味料の追加(献立表分量外)をしない

Step2 汁の量を減らして減塩

(献立表の食塩相当量も汁の量に合わせて減らす)

汁物全般で
取り組み

みそ汁・すまし汁



みそ汁・すまし汁では
提供期間23日間で
1人当たりの食塩摂取量を
約8.1g 減らすことができた

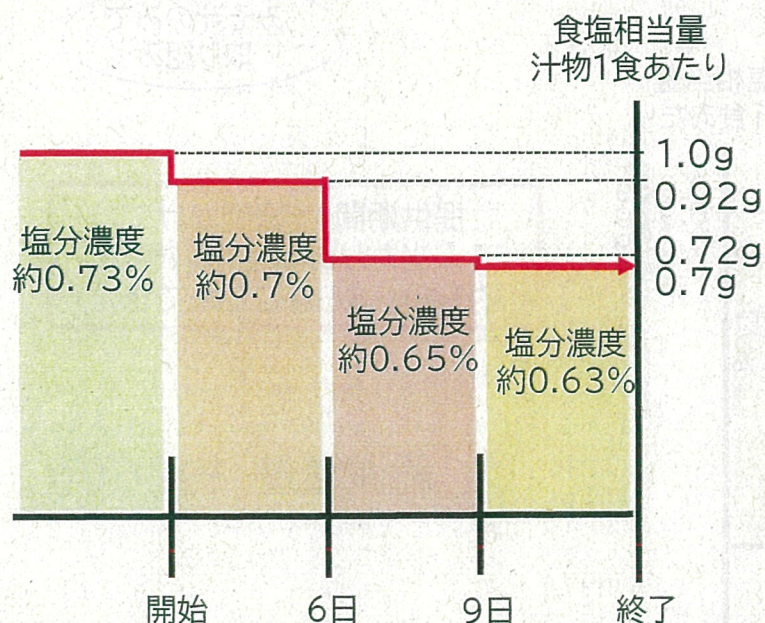


麺類での取組も合わせると
提供期間29日間で
1人当たりの食塩摂取量を
約7.4g 減らすことができた

総減塩量 約2,700g

こども園1施設 (対象約70人)*

汁物の塩分濃度等を段階的に減らすことにより減塩した



提供期間12日間で
1人当たりの食塩摂取量を
約2.4g 減らすことができた

総減塩量 約170g

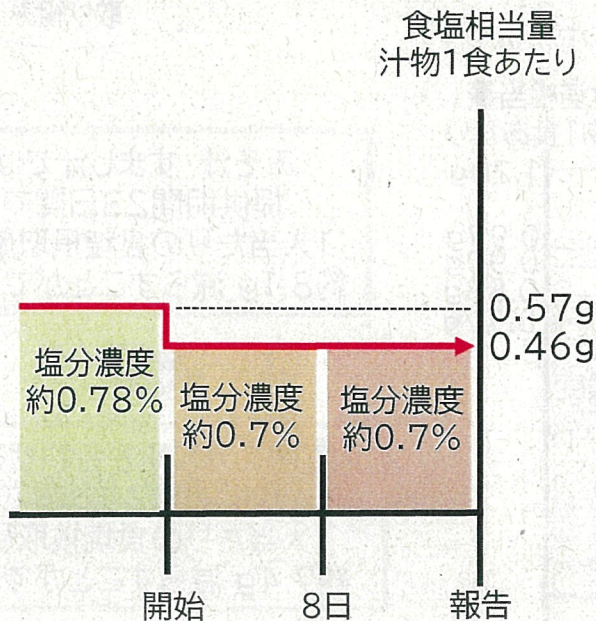
*…欠席等により、施設の定員数等と実際の食数に変動があるため、提供食数と日数から換算した値を対象者数としている

こども園1施設：減塩継続中

(対象約70人)*

調理後の調味料の追加をしないことで、塩分濃度を減らし、その塩分濃度での提供を継続している

みそ汁のみで
取り組み



提供期間18日間で
1人当たりの食塩摂取量を
約0.9g 減らすことができた

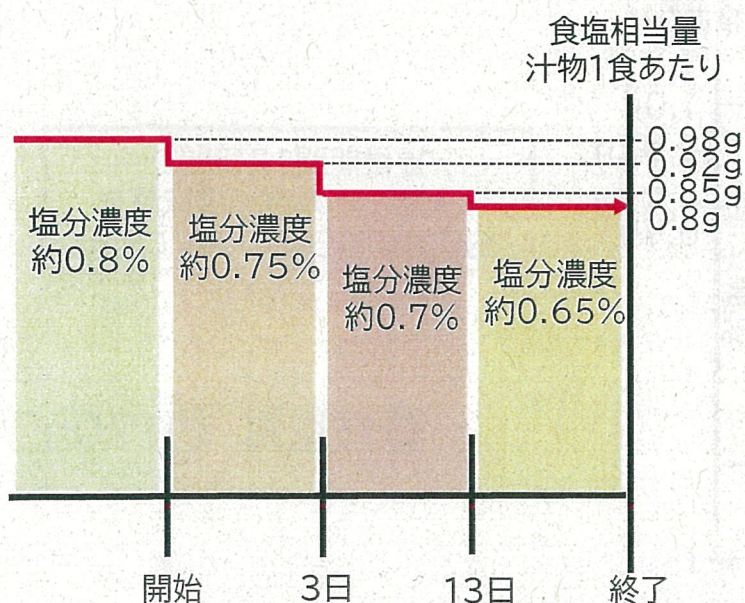
総減塩量 約70g

勝央町立勝間田保育園：塩分濃度の測定で、職員の減塩意識向上

(対象約145人)*

汁物の塩分濃度等を段階的に減らすことにより減塩した

みそ汁のみで
取り組み



提供期間14日間かけて
1人当たりの食塩摂取量を
約1.8g 減らすことができた

総減塩量 約260g

*…欠席等により、施設の定員数等と実際の食数に変動があるため、提供食数と日数から換算した値を対象者数としている