

垂水区が区民の高血圧防止プロジェクト

垂水区は、区民の高血圧防止に向けた減塩推進プロジェクトに乗り出した。日本人の1日の塩分摂取量は男性10・8g、女性9・2gとされるが、6gに引き下げる目標を打ち出す。健康と食事のおいしさを両立させてもらうと、減塩料理のランチ会をシーサイドホテル舞子ピラ神戸（垂水区東舞子町）で実施し、約100人が参加した。

（船田翔太）

ランチ会に100人参加

レシピなど紹介

おいしく健康に減塩料理を学ぶ

垂水区によると、区内に住む後期高齢者の生活習慣病に関する医療状況を市内平均と比較したところ、高血圧で通院する患者や、高血圧が主因の脳出血で入院する患者が多いという。取り組みは「（仮称）たしたら」（仮称）を外すという。

ランチ会では、舞子ピラの日本料理レストランの料理長が監修した「特製幕の内弁当」が振る舞われた。減塩しば漬けをマヨネー

ズに混ぜたサケのタルタルソース焼き、塩の代わりに減塩丸鶏がらスープで味を付けたダイコンの漬物などを提供。ポテトサラダにはカレー粉を入れ、スパイスの香りで減塩による味の物足りなさを補った。

会場内には減塩食品や減塩の工夫などを紹介するパネルが設置された。「しょろゆの濃口と薄口、塩分濃度が高いのはどちら？」などの設問に答えるクイズコーナーもあり、日常の買い物や料理を通してできる減塩を学んだ。参加した山本妙子さん（82）は「ダイコンの漬物を食べてみて、自宅のレシピは少し濃いと感じた。できるだけ味わった料理の薄さに近づきたい」と話していた。

特製幕の内弁当のレシピは、垂水区のホームページに公開予定。今後も生活協同組合コープこうべ（東灘区）などと協力して、市民向けの減塩講座や関連商品の販売に取り組む。

暮らしの中で実践できる減塩のパネル展示に見入る参加者ら



おいしく減塩できる「特製幕の内弁当」
＝いずれも垂水区東舞子町



おいしく減塩するための工夫が詰まった弁当を食べる参加者ら