

# 平成 26 年度 減らしおキャンペーン結果報告

1. 実施期間 平成 26 年 9 月～10 月

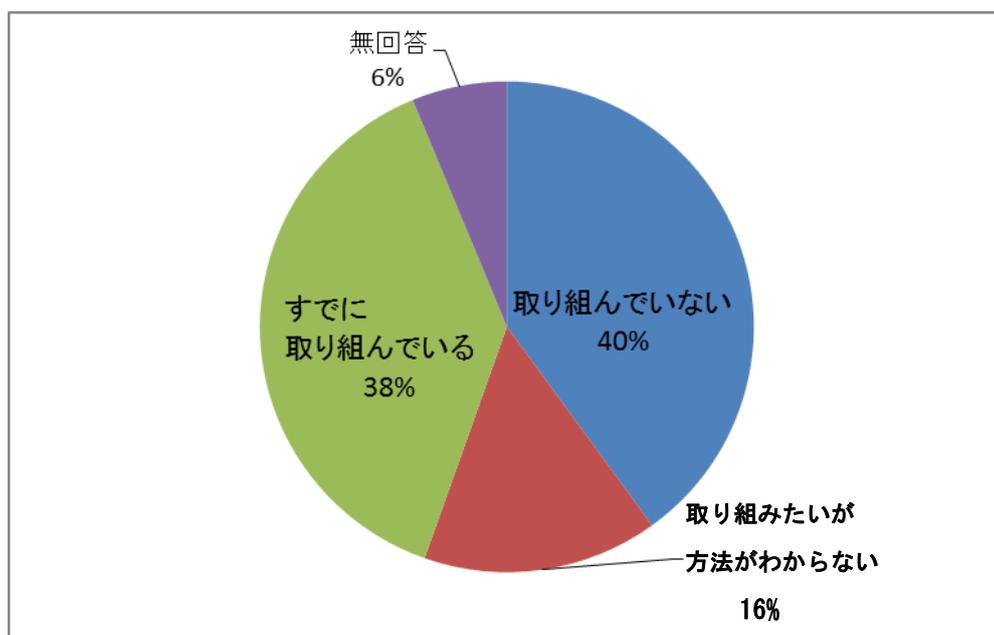
2. 参加者 305 名

## 3. 減塩の取り組み状況

参加開始時に 305 名全員の減塩の取り組み状況について調査しました。

「減塩に取り組んでいない」が 40%、「減塩に取り組みたいが方法がわからない」が 16%、「すでに減塩に取り組んでいる」が 38%でした。

現在、減塩に取り組まれていますか？ (n=305)

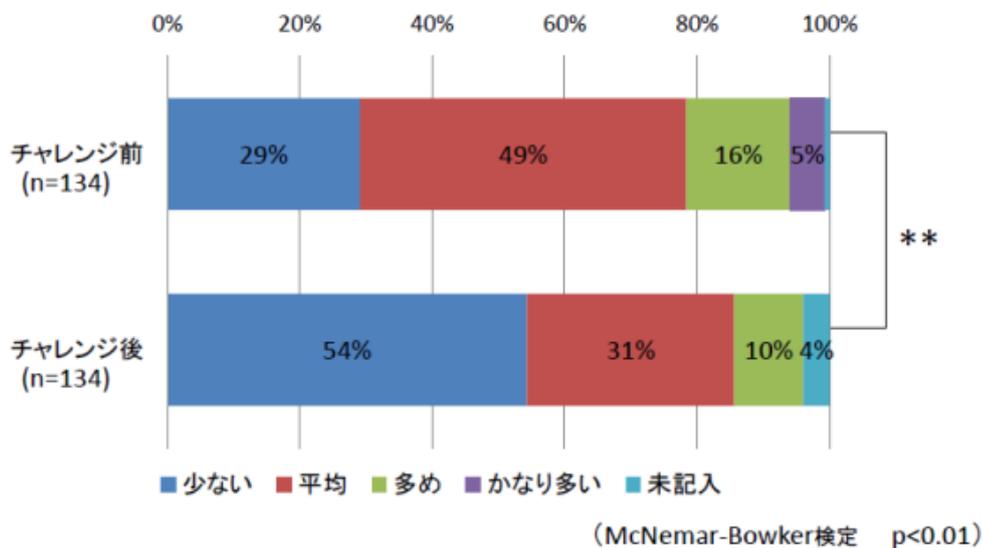


## 4. 減塩チャレンジ前後の比較

「減らしおキャンペーン」で1か月間減塩にチャレンジしていただき、1か月後の結果を確認できた 134 名についてチャレンジ前後の比較を行いました。

ア) 食塩摂取量の状況（減塩チャレンジシートによる判定）

減塩チャレンジシートで「少ない」「平均」「多め」「かなり多い」の4段階に判定される食塩摂取量について比較を行いました。チャレンジ後に有意に食塩摂取量が減少しました。



\*減塩チャレンジシートは堺ホームページで見ることができます

[堺市減塩チャレンジシート](#)

[検索](#)

イ) 汁物の塩分濃度（塩分測定テープによる判定）

塩分測定テープで「うすい」「ふつう」「少しからい」「からい」の4段階に判定される汁物の塩分濃度について比較を行いました。チャレンジ後に有意に汁物の塩分濃度が減少しました。

