

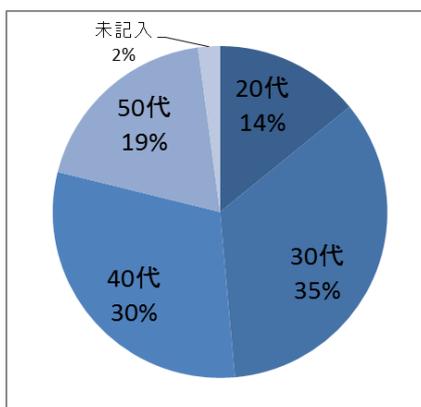
# 平成 27 年度 減らしおキャンペーン結果報告



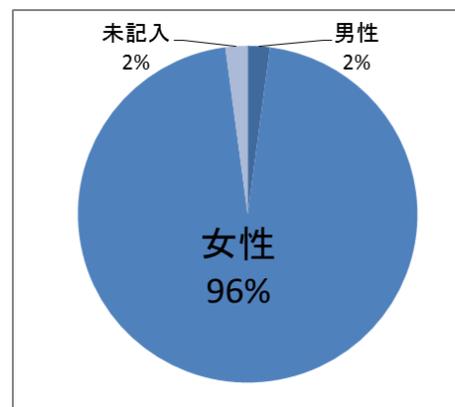
- ◇ 実施期間 平成 27 年 8 月 ~ 平成 28 年 3 月
- ◇ 実施内容 各保健センターで希望者に塩分測定器を 2 週間貸し出し、家庭で様々な汁物の塩分濃度を測定していただきました
- ◇ 貸し出し人数 366 人

\*平成 27 年 8 月~11 月に貸し出した人のうち 20~50 歳代の 142 名について測定器使用後のアンケート結果をまとめました。

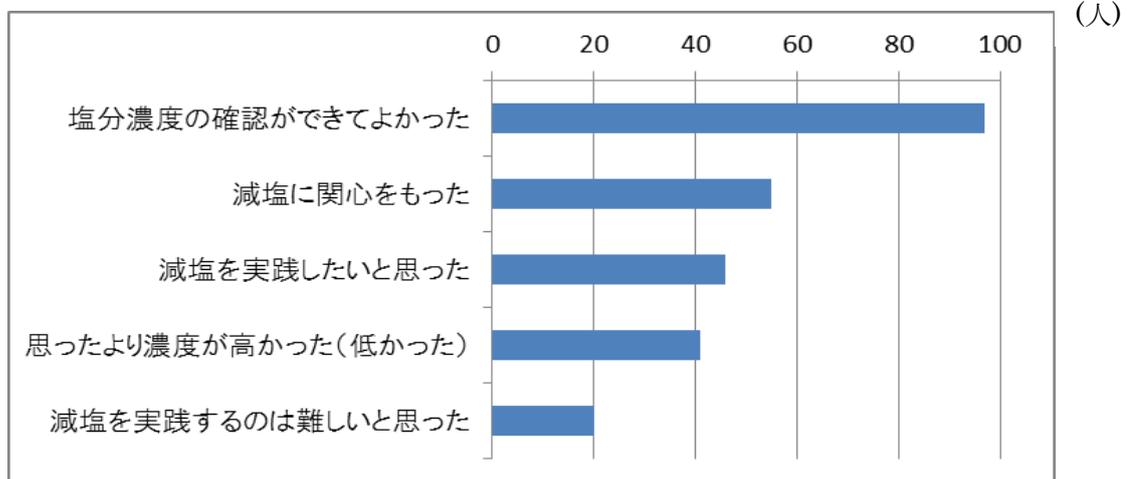
## 1. 年代



## 2. 性別



## 3. 塩分測定をしてみてもいかがでしたか？（複数回答あり）

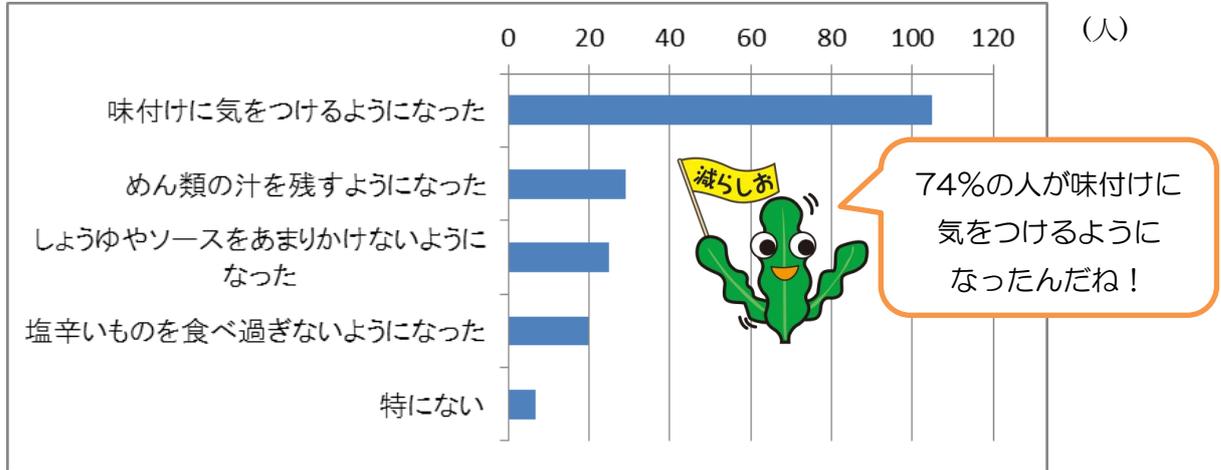


その他・・・減塩できていると思い込んでいた。

子供が料理に関心を持ち、より手伝ってくれることがうれしかった。

数字で表されるのではっきりとわかって良い

#### 4. 塩分測定をしてみて、食生活（減塩）で見直したことはありますか？（複数回答あり）



その他・・・計量するようになった。

子どもにもう少し味をつけてあげてもいいのかな？と思いました。

みそ汁に具材を多く入れるようにした。

市販の顆粒だしの塩分が高いのでだしの取り方にも気を付けるようにしたい。

薄め薄めを心がけた。

インスタント食品を減らした。

献立を書くことにより、バランスを考えるよい機会となった。

必ず味見をして、減塩味を思い出すようにした。