

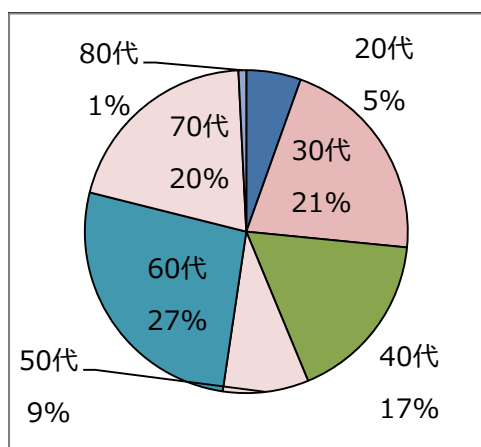
# 平成 28 年度 減らしおキャンペーン結果報告



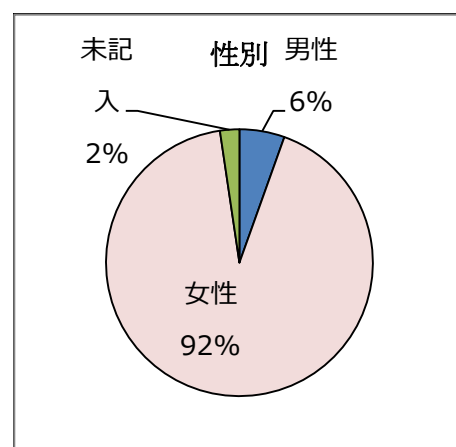
- 実施期間 平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月
- 実施内容 各保健センターで希望者に塩分測定器を 2 週間貸出し、家庭で様々な汁物の塩分濃度を測定していただきました
- 貸し出し人数 198 人

\*平成 28 年 8 月～12 月に貸し出した人のうち 20～80 歳代の 128 名について塩分測定器使用後のアンケート結果をまとめました。

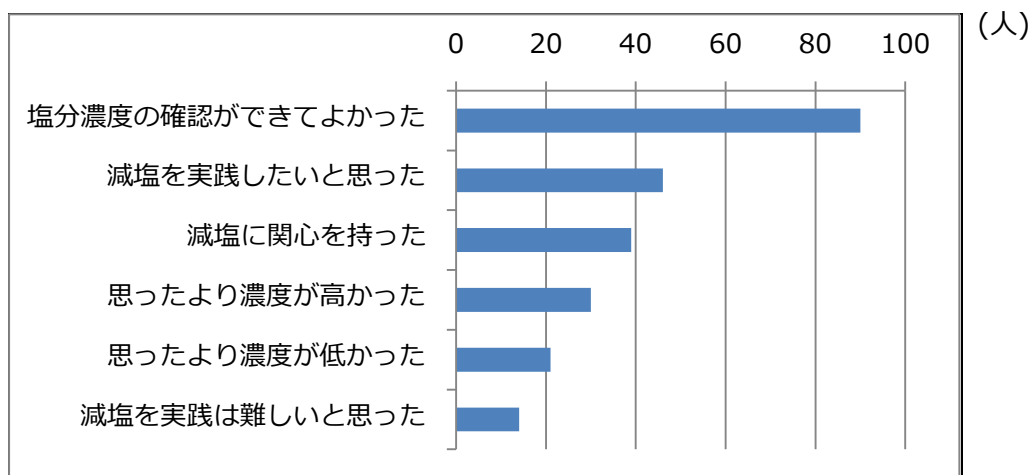
## 1. 年代



## 2. 性別

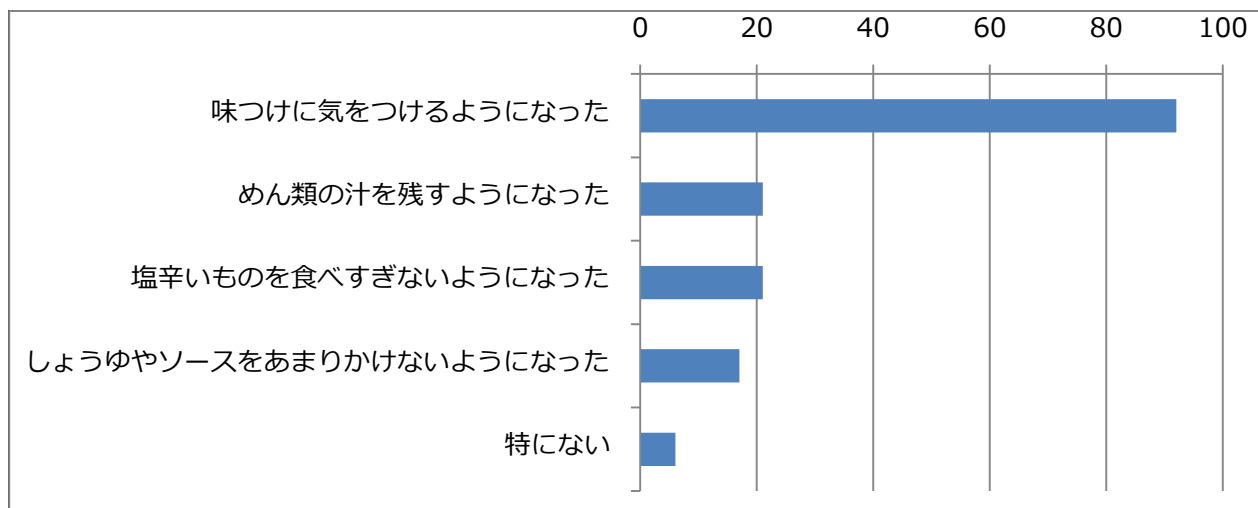


## 3. 塩分測定をしてみてもいかがでしたか。(複数回答あり)



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

(人)



その他・・・これからも注意して取り組みたい

日によってむらが出るように感じた

温めなおすと塩分が増すので気をつけたい

従来そのまま良いと分かった

みそ汁のみその量を減らした

みそ汁のみその量をきちんと計るようになった

酢等の調味料を使う

生姜・山椒・大葉などの香味料等を使うことで塩分を減らせた

塩分について特に意識するようになった

砂糖やみりんの量も控えめになった

常に気をつけて料理している自分を感じた

うま味で塩分をへらせることがわかった

食品表示を見るようになった

3～4人分の食事では薄味になっているが、1人分だけだと調味料をいれすぎることがあったので、勉強になった