

今年もやります♪  
調味料メーカー直伝!

家族に  
こっそり

# 減塩セミナー &

# おうちで 体感会 2023

摂り過ぎている塩分! 健康のためにどうしたら減らせる? 減塩を続けられる?  
いつもの調味料を「減塩商品」に切り替えてみませんか?

日時

2023年 9月2日(土)

だしコース  
11:00 ~

しょうゆコース  
13:00 ~

場所

アルビス大島店 キッチンスタジオ  
射水市本開発 11 TEL.0766-50-2300

対象

国民健康保険加入者 計50名さま

各コースで  
減塩調味料を  
使った試食も  
あります!



アルビー®

## だしコース 11:00 ~ 12:00 (25名さま)

演題 「だしでおいしい、減塩のコツ」

講師: 味の素株式会社 加古 美由紀 氏(管理栄養士)

Eat Well, Live Well.

Aj  
AJINOMOTO

減塩の物足りなさを、うま味やだしを効かせて補う方法や減塩調味料  
を使うお手軽な方法など、簡単に減塩する方法をご紹介します。



## しょうゆコース 13:00 ~ 14:00 (25名さま)

演題 「減塩じょうずな醤油の使い方」 kikkoman®

講師: キッコーマン食品株式会社 森川 遼 氏(社内認定しょうゆ塾講師)

「減塩醤油」に変えてみる、醤油の使い方自体を見直すなど、  
減塩に効果的な方法をご紹介します。



実施期間 9/3(日) ~ 9/16(土)

家族に  
こっそり

# おうちで 体感会 2023

セミナーに参加した方に、減塩調味料や減塩測定器等をお渡し  
しますので、ご自宅で2週間、ご家族には内緒で減塩ヘルシー  
食生活を体験いただき、簡単なレポートをご記入いただけます。

セミナーと体感会にご参加いただいた方には、  
減塩商品の詰め合わせやアルビス商品券を  
もれなくプレゼント!



おいしい\*を明日のちからに

albis

×

富山県

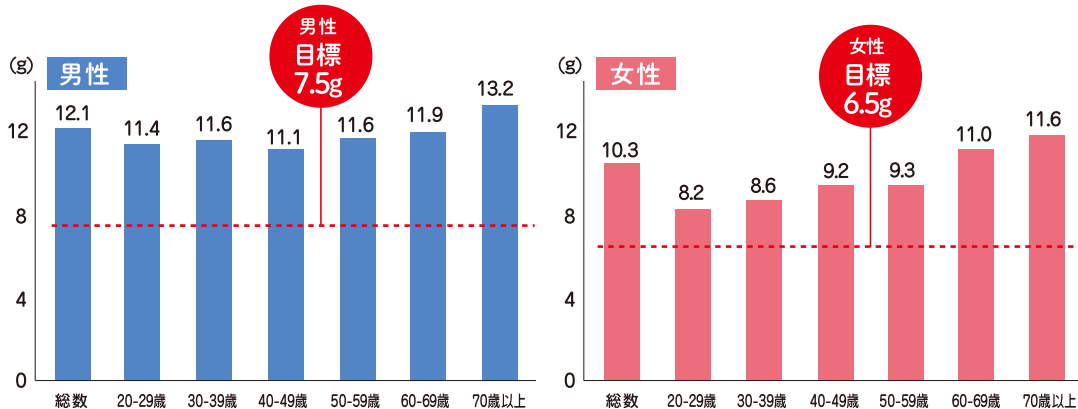
の ば そ う  
健 康 寿 命

お申し込み  
方法は  
裏面へ!

# 減らそう!食塩

富山県民の食塩摂取量の平均値は、男性 12.1g、女性 10.3g であり、1日あたりあと4~5g 摂取量を減らす必要があります。男女とも 70 歳以上の摂取量が最も多いです。減塩することで、血圧が下がり、循環器疾患のリスクが減少したり、胃がんのリスクが低下する効果があります。

食塩摂取量の平均値 (20歳以上) 令和3年県民健康栄養調査



## 食塩摂取量の目標

男性 7.5g /日  
女性 6.5g /日

「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」



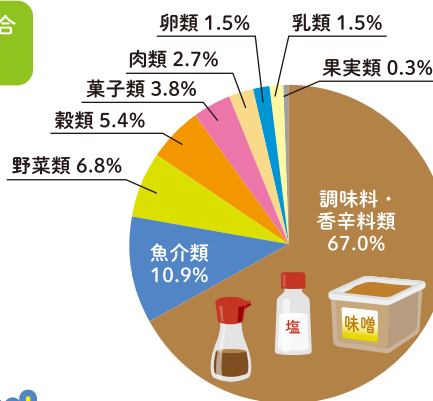
## 食塩、何から摂っている?

食塩摂取量の約7割は、調味料(しょうゆ・味噌・食塩など)・香辛料からとっています。



食品群別食塩摂取割合 (20歳以上)

令和3年県民健康栄養調査



## 塩分摂取を控えるポイント

- 麺類の汁は飲みすぎ注意! すべて飲むとほぼ1日分の食塩を摂取することになります。
- 昆布などを用いてだしを効かせると、減塩でも美味しく感じられます。
- 味付けをたしかめてから調味料などをかけましょう。
- 加工食品には食塩が多く添加されていることがあります。栄養成分表示を見て確認しましょう。



栄養成分表示  
1枚 (15g) あたり

エネルギー	29kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.1g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.4g

## お申し込み方法

Web・FAX・はがきに①氏名・②住所・③年齢・④電話番号・⑤希望コース名を明記のうえ、お申し込みください。

※本セミナーと体感会は、国民健康保険加入者限定の取組みです。  
※セミナーと体感会の両方にご参加いただける方を募集しています。

Web <https://ws.formzu.net/dist/S22850579/> 右記のQRコードから▶▶

FAX 076-431-1915

はがき 〒930-0094 富山市安住町2番14号

おうちでこっそり減塩セミナー事務局 (北日本新聞開発センター内)



※QRコードは (株)デンソーウェブの登録商標です。

応募締切 8月28日(月)まで

お問い合わせ おうちでこっそり減塩セミナー事務局 (北日本新聞開発センター内) TEL076-445-3588 10時~17時 月~金(土・日・祝 休み)

## お申し込み書

① 氏名

② 住所 〒

③ 年齢

歳

④ 電話番号

⑤ 希望コース名 だしコース ・ しょうゆコース