

JAL WELLNESS 活動実施報告

実施事業名：JSDJ 減塩ウィーク

実施日：2025.04.01-2026.03.31

参加会社名：JSDJ

参加者数：68 名

活動概要:毎月 17 日から 1 週間は JSDJ 減塩 WEEK と定め、減塩を手軽にできるような情報を提供することで、普段の食事について考えてもらうきっかけを提供している。

17 日からと定めている理由は、特定非営利活動法人 日本高血圧学会が 17 日を減塩の日と定めているためである。

所感/参加者の声など

今後も継続して行っていく必要があると感じた。

健康診断の結果や日常的な体の不調、将来的な観点、不規則なシフト勤務などの理由から、健康に不安を覚えている社員がいることが分かった。減塩ウィークにて楽しく減塩できる方法を発信することで、手軽に試せるようになったというポジティブな声が上がった。

さらに、オフィスでごはんを導入してから年数が経ち、徐々に社内で普及してることから、毎月メニューとカロリー表を周知し、より社員へ栄養バランスや減塩を意識への促しに繋がったと思う。

生活習慣病予防のため、減塩習慣を心掛けましょう

JSDJ 減塩ウィーク

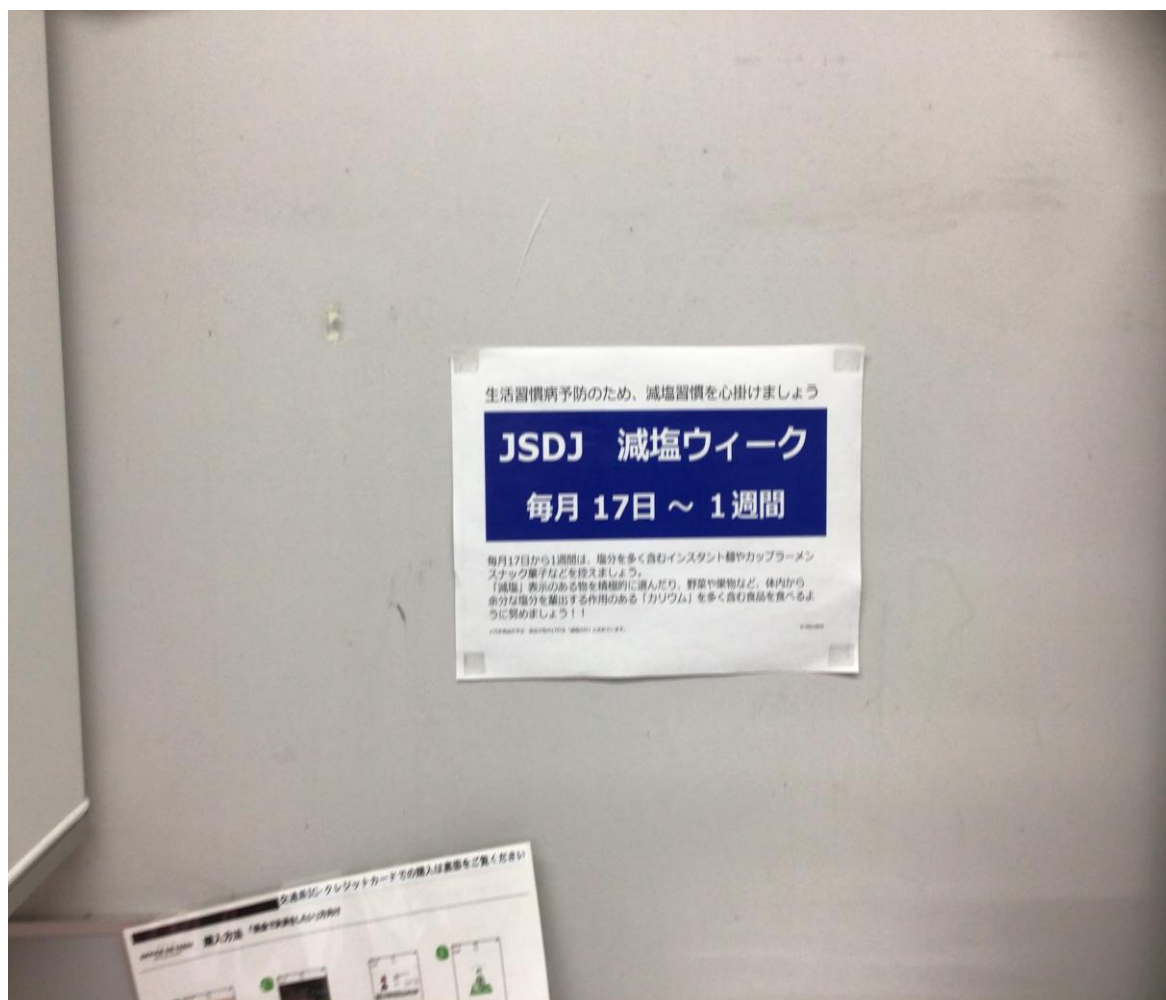
毎月 17日 ~ 1週間

毎月17日から1週間は、塩分を多く含むインスタント麺やカップラーメン、スナック菓子などを控えましょう。

「減塩」表示のある物を積極的に選んだり、野菜や果物など、体内から余分な塩分を輩出する作用のある「カリウム」を多く含む食品を食べるように努めましょう！！

*日本高血圧学会・協会が毎月17日を「減塩の日」と定めています。

SJ-WELLNESS



JSDJ各位

お疲れさまです。
毎月17日～1週間は「減塩ウィーク」です。

本日は、今が旬の「春野菜」を楽しみながら取り組める、簡単な減塩のコツをご紹介します。春の食材は甘みや香りが強いので、少しの工夫で塩分を抑えつつ美味しくいただけます。

■ 春の減塩3つのポイント

- ・ **素材の甘みを活かす：** 新玉ねぎや春キャベツは、薄味でも十分な満足感。
- ・ **酸味・香辛料を主役に：** 塩の代わりに「レモン・酢・カレー粉」でアクセント。
- ・ **風味でコクを出す：** 「だし・桜えび・ごま」を足すと、物足りなさを解消。

外食やコンビニ弁当の際も、「ドレッシングを半分にする」「汁物を残す」など、小さな意識で健康的な体づくりを心がけましょう。

季節の変わり目、旬の味覚を楽しみながら健やかに過ごしてください🌸

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3 点	2 点	1 点	0 点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？ 	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	家庭の味付けは外食と比べていかがですか？ 	濃い	同じ		薄い
	食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ
	○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
	小計	点	点	点	0点
	合計点				点

チェック✓	合計点	評 価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント：