

# 吉里吉里 若葉会館の皆さんの意見 20人

## 減塩方法

- 酢を使う
- 大根おろしで食べる
- 出汁の味で食べる
- 魚 ふり塩で調理
- 味噌汁は1日1回
- 醤油はかけずにつける

## キャンペーンの キャッチコピー

- お金を増やして塩減らす
- 貯筋しながら塩減らす  
(寝ずに重力をかける  
骨を強くする)
- 減塩クラブを創ろう

## 文化

- おしゃぶりがわりにたくあん
- 男性: 食べさせられるから  
食べる←食べさせ方を教えてほしい

## 健康づくり

- 10年間の無料健診を受けよう!

# 浪板の皆さんの意見 10数人

## 減塩方法

意見「塩は減らし難いが・・・

- ・酢の物(酢を使う！)
- ・昆布など(海藻)を食べる
- ・自分の気持ち
- ・かつおぶし
- ・出汁の味
- ・醤油を酢で割る
- ・かけずにつける

## 文化

キャンペーンのキャッチコピー

・ピンクリボンのようなシンボルマークを創る 何がいい？

塩リボン♥キャンペーン

塩の代わりに塩リボン  
このリボンが目に入らぬか

10年間の無料健診を受けよう！

- 今年受けたら、  
来年も無料！
- 男の人も連れてきてね！

# 大槌第6仮設の皆さんの意見 45人

## 減塩方法

- 漬け物を食べない・減らす
- 本人次第、本人の意識
- しょうゆの代わりに酢を使う
- 漬け物＋醤油 にしない
- だし醤油を付ける
- 笑って明るく

## キャンペーンの

### キャッチコピー、アイデアなど

- ウォーキング大会
- 色々な行事の中でPR
- わいわい皆で話して
- ストレス発散しながら

## 文化

- 漬け物は皆ほしがる。

### 10年間の無料健診を受けよう!

- 広報に載ります。

# 三枚堂・小槌の皆さんの意見 8人

## 減塩方法

- 習っても、**気を抜くと味が濃くなる** → 戻さねば
- 味覚も変わることを意識する
- 味噌汁の塩分濃度を測る
- 自分の目標をポスターにしてコンクール
- 料理コンクール(今もやってるが出さなくなった・・・?!)
- 出汁の味でおいしく食べる
- 野菜を多く
- 醤油を出汁で割る
- 塩分測定器を使う

## 文化

- 母さんの腕で父さんが元気

## キャンペーンの キャッチコピー、アイデアなど

- 塩リボンに海の絵も
- バッジを創る
- 突撃ごはん(塩分測定)

## 10年間の無料健診を受けよう!

- 新潟の中越地震の後、脳血管疾患で倒れた人が多かった。
- 父さんも一緒に来て下さい。
- ひとり1万4千円かかる検査
- 広報に載せるので、誘い合って来て下さい。

# 寺野・小鎚の皆さんの意見

## 減塩方法

- 少しずつ減らす

## 文化、習慣など

- 味噌汁を食べる習慣
- 震災でカップ麺などに慣れた若い人。
- 若い世代の食習慣
- お母さんのさじ加減

## キャンペーンの

## キャッチコピー、アイデアなど

- 自分の血圧を知る
- 自分の食習慣を知る
- 塩だけでなく味噌、醤油の塩分も知る
- 塩とりレンジャー、塩とりマン
- 学校教育で本気で取り組む、父母を変える

10年間の無料健診を受けよう!

- ◡

# 中村・小鎚の皆さんの意見

## 減塩方法など

- 漬け物の塩分減らす
- 母さんのさじ加減
- 出汁割り醤油
- ガム 脳の活性化

## 文化、習慣

- 塩からいものに醤油かけないと食べた気がしない。
- 避難所生活の中でカップ麺食べ、つゆも飲む習慣。
- 老化：味覚の変化
- 「舌変わったけど、しょっぱいよ」

## キャンペーンの

## キャッチコピー、アイデアなど

- 会社でも減塩運動してもらおう
- 若い世代が食事にルーズ  
→なんとかしたい
- 朝食を食べるところから！
- 男性が勉強しリーダーに！
- 男の料理教室
- 塩とりエプロン、塩の量がわかるイラスト入り、計量器など
- 父さん要介護にはならないで  
10年間の無料健診を受けよう！

# 赤浜の皆さんの意見

## 減塩方法

- 味噌汁3回/日飲むけどよくないかな・・・。
- だしで食べる  
(ニボシで味噌を少しにする、具たくさん)
- 塩分測定器(晩御飯突撃！)  
(食改協の方たちに測定してもらう)
- じゃがいも、野菜、海藻、バナナ  
(カリウムを下げる)
- 温めるときは、水を追加して温める  
(しゃくしで一杯)

## 文化

- 煮しめなど鍋で温めるのではなく、レンジでチン！！
- 大きな鍋でなく、小さな鍋で
- 漬物は浅漬けなど
- 「うすくなった」と言われたら、「年とったせいだ」という。

## キャンペーンの

### キャッチコピー、アイデアなど

- 塩分測定をする(突撃隊！)
- コンテスト(赤浜Gとしてグループで参加する)
- きき酒でなく「きき味噌汁」

### 10年間の無料健診を受けよう！

- みんなを誘い合って受けてください。
- 桜木町～金沢

# 安渡の皆さんの意見

## 減塩方法

- 塩の代わりに酢を使う
- ニンニク味噌を一個
- 梅干を3分の1の大きさに食べる
- 味噌汁の味を薄く、具を多く  
(ジャガイモ、わかめ、豆腐)
- 味噌汁は1回にする
- 野菜のどんぶり(しゃべこど汁)
- きのことを入れる
- 漬けてある魚は一度水洗いして焼く

## 文化・状況

- 仕事がないと若い人が帰ってこない(これが問題)
- 自分たちで野菜を作って食べる

## キャンペーンの

## キャッチコピー、アイデアなど

- お茶っこの会で味噌汁の味をみんな食べてもらっていた 毎月100人くらい

(食改協が中心になって)

- ※会場がない、炊事場がない
- 食改協で作ったものを配達する
- 水沢で収穫にみんなで行く  
(それをみんなで作ろう！！)
- 人のためではなく自分のため

10年間の無料健診を受けよう！



# 金沢の皆さんの意見

## 減塩方法

- 酢を使う(塩を減らして)
- ゴーヤを食べる(砂糖と塩)
- だしを使う(ニボシなど)
- 野菜を多くとる
- 醤油を割って使う
- おひたしにドレッシング
- 味噌汁の具を多く
- 減塩醤油を使う

## 文化

- 保存食が多い
- 減塩習慣ある(食改協による減塩運動あり)
- ある物で食べる
- お茶っこの会

## キャンペーンの

## キャッチコピー、アイデアなど

- 促しがあればできそう
- 少しずつなら減らしていける
- 減塩の意識はある
- 場所があればできる
- 子供の食育に取り入れる
- 参観日を通して子供・保護者に意識付け
- 健康祭り(来年開催予定)
- お茶っこの会活用

10年間の無料健診を受けよう!

# 渋梨の皆さんの意見

## 減塩方法

- なるべく酸っぱいものを食べる(酢を使う)
  - 味噌汁は1日に3回よりは2回に減らす
  - 醤油に削り節を入れる
  - 具たくさんにする
  - 青魚でだしをとる(イワシ、アジ、サバなど)
  - お母さんから「醤油かけすぎ」と言われる
  - 醤油に水を入れる
  - 醤油を食卓に置かない
  - 豆類を食べるようにする
  - 保健所で食べ物の調査(何を食べているか)
  - アカオを野菜をたくさん入れて煮る  
(何度も煮る水を足して味噌も入れる)
- ※しょっぱくならないように
- りんごを食べる

## 文化・問題

- 47世帯が参加(一人暮らしでも)
- 主婦が頑張る!
- 渋梨地区はお茶っこの会を仮設住宅の方々と一緒にやる(今年orr年明けて)
- 渋梨の方々もサポートセンターを利用する
- 渋梨は8kmある、何か事故が起こったら大変。

## キャンペーンの キャッチコピー、アイデアなど

- 仮設住宅の人々と合同で催しものをする
- 習慣で減らしていけば、苦にならない
- 水産加工業の復活

## 10年間の無料健診を受けよう!

## その他

- 大型冷蔵庫が鵜住居にできる。
- 産業復活、雇用の場