

阪急オアシスとのかるしお連携のイベント報告_02

2023. 06.01
国立循環器病研究センター
社会実装推進室



活動報告：かるしおセミナーイベント時の様子@阪急オアシス吹田SS T

日時：4月28日(金) 11:00~12:00, 13:30~14:30

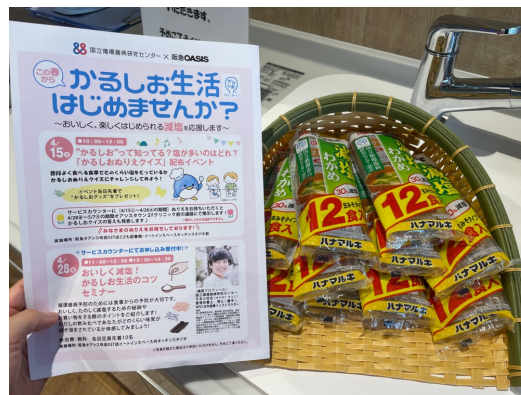
セミナータイトル：おいしく！楽しく減塩！かるしお生活のコツ

ターゲット：減塩を実践したい方、減塩に興味のある方

目的：かるしおの考え方であるおいしく減塩するためのコツを紹介し、より家庭で減塩を実践できる方法や買い物での減塩のポイントを知る。天然だしを美味しさを試飲し理解してもらう。

内容：かるしおPJの紹介と減塩の大切さ、お出汁の試飲、かるしお認定商品のサンプリング

場所：イトインスペース前

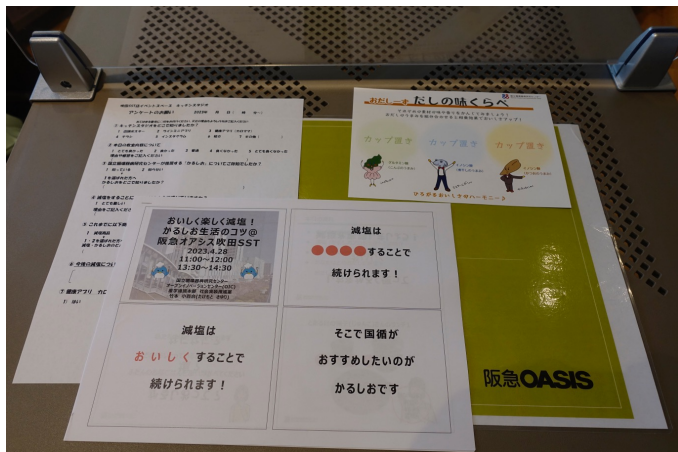


▲サンプリングのかるしお認定商品

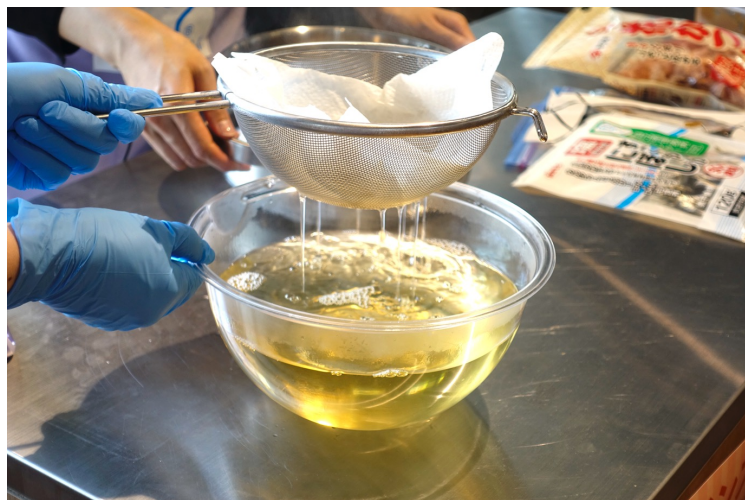


▲イベント当日のチラシ

かるしおセミナーの様子@阪急オアシス吹田 S S T



かるしおセミナーの様子@阪急オアシス吹田 S S T



Q1.キッチンスタジオをどこで知りましたか？

国立循環器病研究センター × 阪急OASIS

この春から かるしお生活 はじめませんか？
～おいしく、楽しくはじめられる減塩を応援します～

4/15 10:00~12:00
"かるしお"って知ってる？塩が多いのはどれ？
「かるしおぬりえクイズ」配布イベント
普段よく食べる食事でのくらい塩をどれくらい減らすか
かるしおぬりえクイズにチャレンジしてみよう！
イベント当日先着で
"かるしおグッズ"をプレゼント！

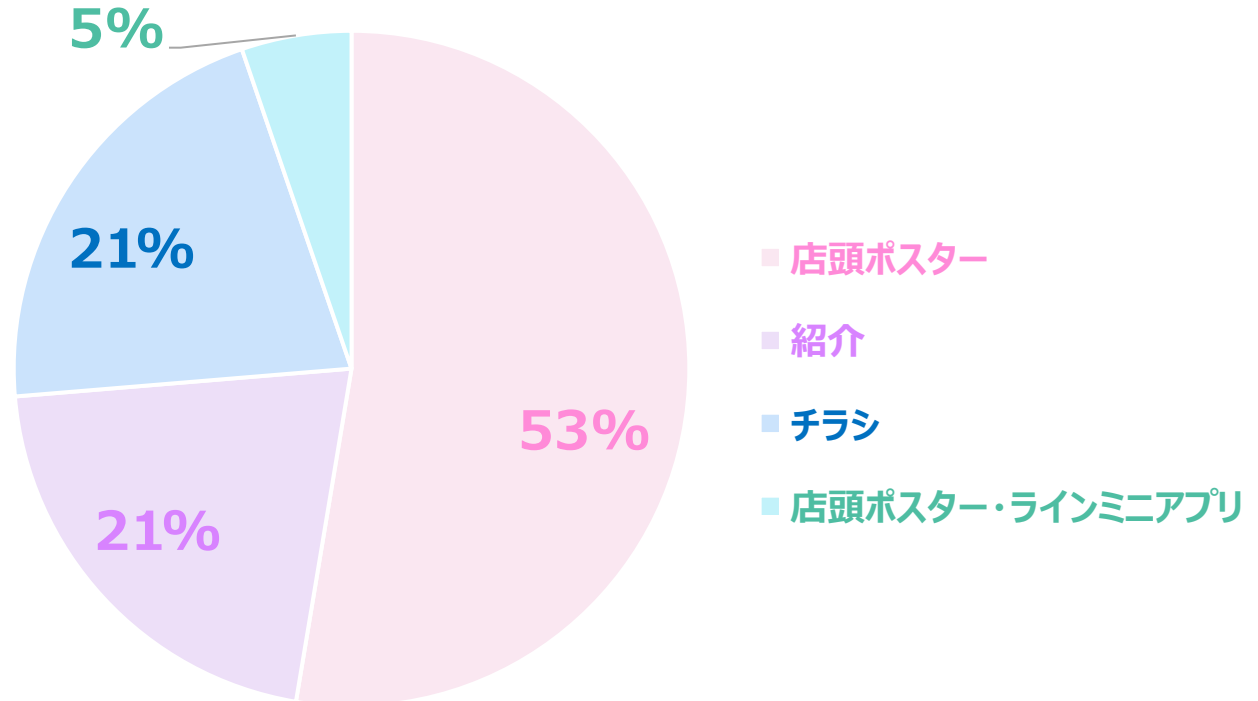
サービスカウンターに [4/15～4/26の期間] ぬりえをお持ちいただくと
4/28～5/7月の期間オアシスタウン2Fクリニック前の通路にて掲示します！
かるしおクイズの答えも掲載します！

※みなさまのぬりえをお待ちしております！

実施場所：阪急オアシス吹田SS T店こども図書館-イートインスペースキッチンスタジオ前

4/28 11:00~12:00 13:30~14:30
おいしく減塩！
かるしお生活のコツ
セミナー
循環器病予防のためには食事からの予防が大切です。
おいしく、たのしく減塩するための秘訣や
お買い物をする際のポイントをご紹介します！
おたしの飲み比べであなたがどのくらい味が
研ぎ込まれているか体感してみよう！
参加費：無料 各回定員先着10名
実施場所：阪急オアシス吹田SS T店イートインスペース内キッチンスタジオ

※定員を超えた場合はご参加いただけません。予めご了承ください。

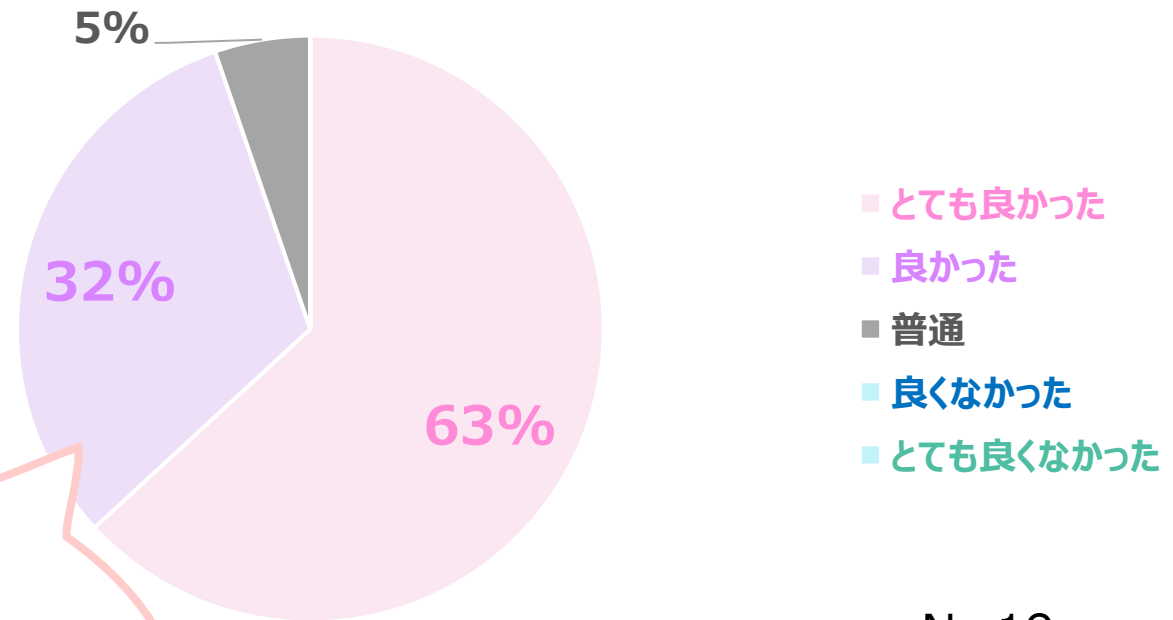


▲店頭ポスター

N=19

セミナーは店頭ポスターを見た方が過半数

Q2.本日の教室内容について



N=19

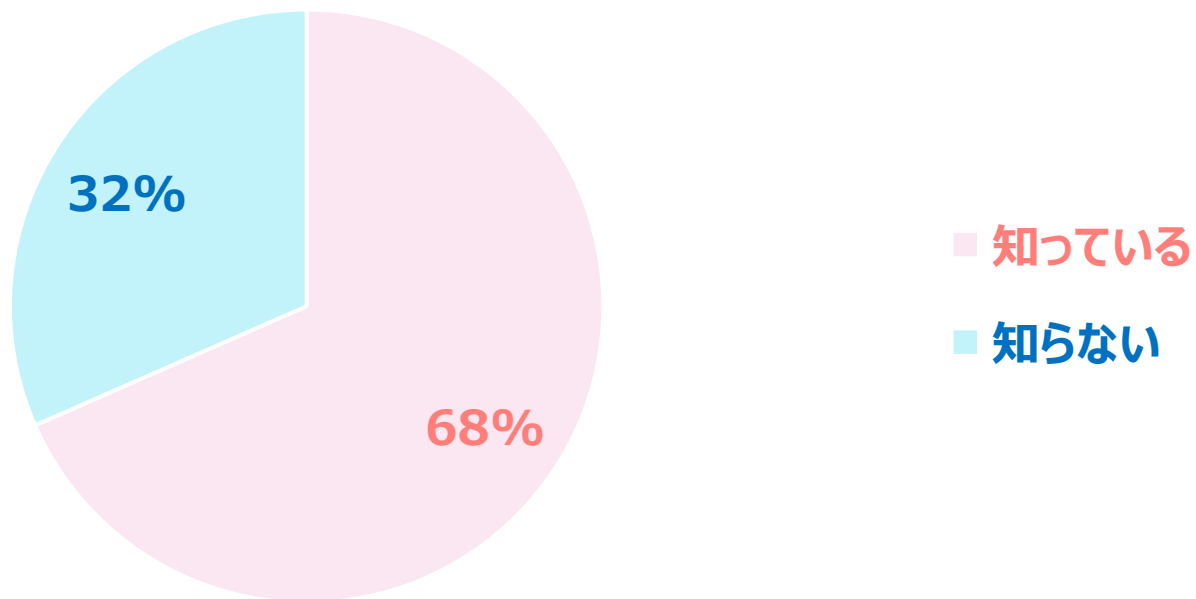
95%が
かるしおセミナーは
とても良かった・良かった
と回答

【かるしおセミナーについての感想】

- ・こんぶダシがおいしかったので料理で使ってみようと思う。
- ・血圧が高いので1日の塩分の取り方考えて使用します。
- ・日頃から気をつけているが、知らなかった事もあり、勉強になりました。
- ・減塩したらいいのはわかったのですが少し難しかったです。
- ・毎日の食事なので気をつけるきっかけになりました。
- ・日常で塩分を取りすぎていることがよく分かった。
- ・だしの味くらべができたので良かったです。八方だしの味も試したかったです。
- ・色々詳しい内容を学べたので、今後気を付けたいと思ったので。
- ・かるしおの説明が具体的にわかり易くしていただいた。



Q3.国立循環器病研究センターが推奨する「かるしお」について
ご存知でしたか？



N=19

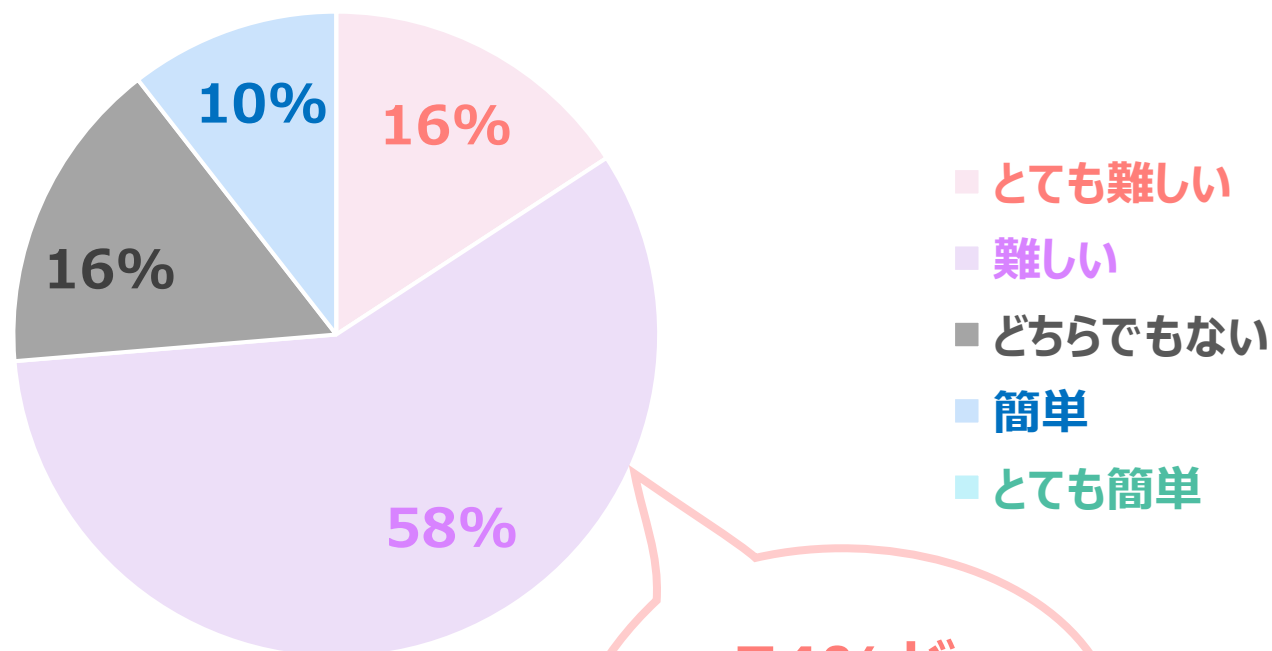
阪急オアシス吹田 S S T かるしおセミナーアンケート調査 (2023.4.28)

【かるしおをどこで知りましたか？ 一部抜粋】

- ・主人が入院していたので食事が美味しいと話していました。
- ・以前テレビで紹介されていたのと、最近スーパーのパッケージに貼られているので。
- ・岸辺の平和堂で以前レストランがあり、買ったことがあります。
- ・店頭ポスターで。
- ・主人が入院してる時に食堂で食べました。
- ・スーパーでも商品などで。
- ・健康展（摂津）、健都ライブラリー（健栄研の講習など）、吹田市民（市民委員－健康吹田21の会議）、サニクラブさん（栄養士）
- ・摂津市の健康展で知りました。
- ・病院内のちらしやパンフレットやスーパーにて。
- ・マークは見た事が何度かある。疾患を制圧するのに、食生活の改善と運動よりも減塩が上と知らなかった。
- ・主人が国循に入院して。



Q4.減塩することについてどのように感じていますか？



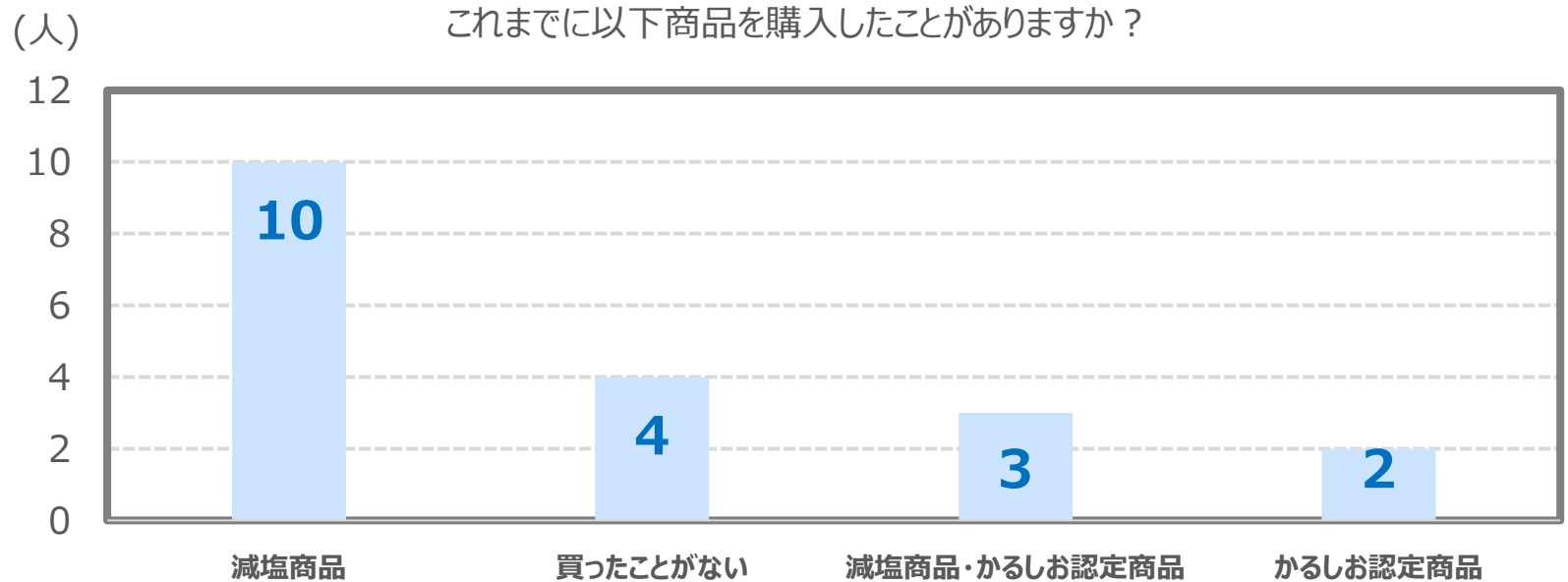
74%が
減塩することは
とても難しい・難しい
と回答

N=19

【減塩をすることがとても難しい・難しいと回答した理由】

- ・味がうすいとおいしくないから
- ・やはり美味しく作りたいと思いますので
- ・おだしを取っても、調味料の量が目分量なので少なくなって（減塩）いるのか分からない
- ・どのように減塩したらいいかははっきりわからない
- ・塩分の濃い味になれてるから
- ・仕事をしている為、昼食が外食することが多いため
- ・漬物が好きで、ついつい食べてしまう
- ・少し意識するだけ、八方出汁を使う、ドレッシング減らして柑橘類を使う、お醤油を減らしてお酢を使う
- ・塩を少なくするために、だしを取って漬けたりして時間がかかってしまう
- ・ごく自然に使ったり（塩分を）食していますので
- ・どうしても味が濃いのが好きだし、ついレシピをみて作るので減塩できてない

阪急オアシス吹田SST かるしおセミナーアンケート調査 (2023.4.28)



【減塩・かるしおのどんな食品を購入されますか？】

N=19

- ・みそ、おかき
- ・塩さば、おやつ感覚のじゃこ
- ・塩こぶ
- ・減塩みそ
- ・お味噌
- ・調味料
- ・減塩・低カロリーのレトルト食品、減塩しょうゆ
- ・しょうゆなど調味料、みそ
- ・ぼんちピーナッツ揚げ、タニタ減塩みそ
- ・オアシスSSTのコーナーで見つけた分がほとんど

**減塩食品を購入した方のうち、
33%がかるしお認定商品を選んでいました。**

【今後の減塩についてどんな教室があれば参加してみたいですか？】

- ・減塩レシピを教えてほしい
- ・減塩料理の教室があればうれしいです（小鉢などの簡単なお料理でもいいので）
- ・実際に減塩した料理をしてほしいです
- ・教室で何回聞いても勉強になります
- ・いろいろな料理の減塩メニューについて
- ・実際に作ってみたい！！
- ・血圧低下の方法
- ・料理実習、試食のついた教室
- ・塩分を計るなど、今日みたいな（塩分濃度かわる）飲み比べ
- ・短時間で減塩料理が作れたらいいと思います。
- ・減塩しつつ、おいしいメニューを作れたら…
- ・父と夫が高血圧なので参加したい
- ・調理方法など



阪急オアシス吹田 S S Tでのイベントのまとめと気づき

- かるしおの認知度はぬりえイベントとセミナーいずれも7割程度。
- 主に吹田市との給食の取り組みや、家族が通院している方がかるしおを知っていた。
- 減塩をすることは大事だと理解しているものの、難しいと感じる方が多かった。
- 手軽に減塩できるかるしお認定商品は、減塩をはじめの方に使いやすいのでは。
- セミナーを通じて、減塩の大切さを伝えることも大切であるが、より生活者が利用しやすいレシピの提案が求められていた。
- かるしお認定商品の棚の訴求や、かるしお認定商品を使った簡単にできるかるしおレシピを連携していくことで選ばれる減塩の食環境づくりを目指していく。

