

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY! スマソる?

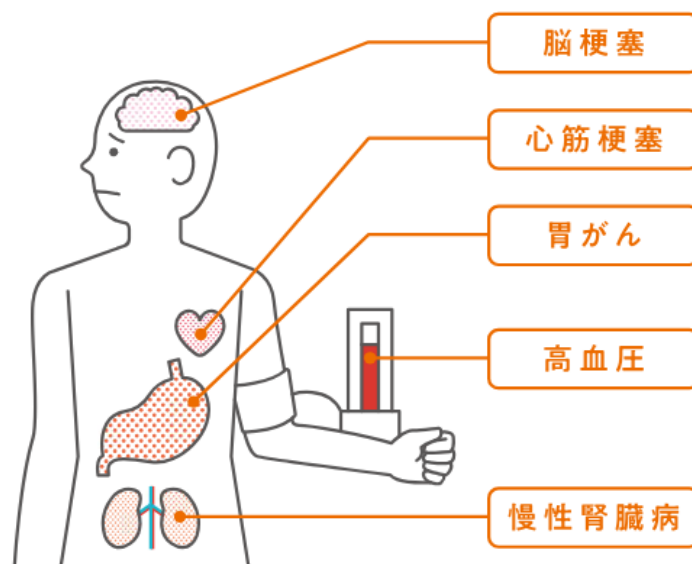
減塩プロジェクトの背景と 県内企業におけるスマソルの取組について

令和7年3月17日

福岡県保健医療介護部健康増進課

食塩の摂り過ぎによるリスク

⚡ 塩分の摂り過ぎでリスクが高まる主な病気 ⚡



脳血管疾患、
心血管疾患の
リスクが
上がる

慢性腎臓病の
リスクが
上がる

胃がんの
リスクが
上がる

など**リスク**がたくさん！

食塩の過剰摂取により、体内の浸透圧の関係で高血圧になり、高血圧に伴う血管の硬化などにより、脳血管疾患や心血管疾患、腎臓病などのリスクが上がります。そのため、食塩の適正摂取を進めることは、高血圧の患者さんはもちろんのこと、健康な人たちにとっても大切なことなのです。

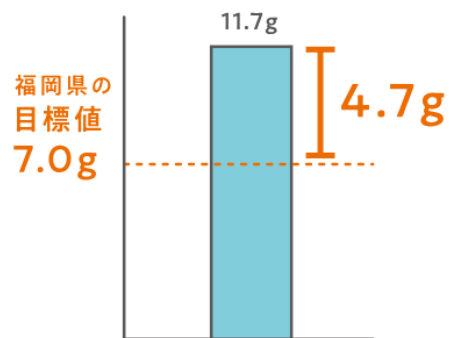
福岡県民の食塩の摂取量について

本県の県民一人あたりの食塩摂取量は、男性：11.7g/日、女性：9.5g/日と、県の食塩摂取目標量（男女ともに7.0g/日）より多く、20歳以上の県民の約2人に1人が食塩摂取量と関係の深い高血圧症の有病者となっている。



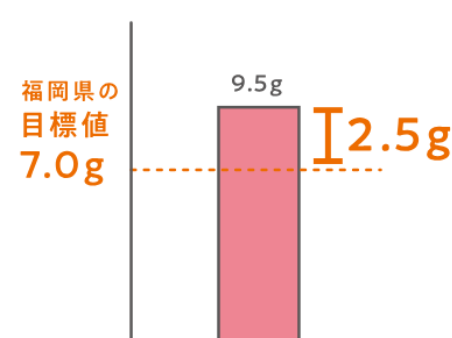
福岡県男性

全国ワースト4



福岡県女性

全国ワースト8



≡ワーストではなく、スマートになろう!≡

減塩プロジェクトの開始

県では、令和5年度から食塩の適正摂取の推進を目的として、**スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」**を開始した。

「TRY！スマソる？」特設WEBサイト

参加無料
参加者には
減塩商品のサンプルを
プレゼント！

福岡女子大学監修
スマソる？市民公開講座『塩対応』**de**健康づくり **開催中！**

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト  福岡県

TRY!スマソる？

WATCH!スマソる？



TRY!スマソる？「さじかげんはス...

TRY!スマソる？「さじかげんはスマートに！」



塩分の摂り過ぎは体に悪い。
わかっているけど、やめられないですね。
そこで福岡県では、スマートにソルトをつかう
減塩プロジェクト「TRY!スマソる？」を進行
中！
減塩してもおいしいレシピや、減塩のコツを
ご紹介。さあ、みなさんと一緒に。TRY!スマソ
る～？

CHECK!スマソる？

塩の摂り過ぎ、気をつけてル？

塩を摂り過ぎると、どうナル？

塩を減らすには、どうスル？

塩クイズ

塩分チェックシート



薬を通じてお届けしてきたのは、健康。

そして、その先にある笑顔でした。

ひとつでも多くの人生を、Healthy & Happyに。

新生堂薬局

血圧・減塩（スマソル）に関する取組 （令和7年4月1日～）

①スマソル（減塩）メニューの提供

日時：毎週月曜日～土曜日 11：00～14：00

場所：新生堂ヘルスケアステーション薬院
（シンプラスキッチン×タニタカフェ）

内容：県が開発した「スマソルレシピ」を取り入れた減塩メニューを、週替わりでご提供。
（各種980円、数量限定）



A：ピリ辛茄子味噌プレート



B：減塩ガパオプレート



C：タンドリーチキンプレート



D：鶏しょうが南蛮プレート

数量限定

4 April

週替わり減塩メニュー 各種 ¥980

スープ・ドリンク付き

シンプラスキッチン×タニタカフェ
Lunch > 11:00～14:00
Cafe > 14:00～17:00
Dinner > 17:00～21:00

減塩プレートはランチタイムのみの提供となります

セットドリンク>コーヒー/紅茶/ウーロン茶/炭酸水

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
	A:ピリ辛茄子味噌プレート					
7	8	9	10	11	12	13
	B:減塩ガパオプレート					
14	15	16	17	18	19	20
	C:タンドリーチキンプレート					
21	22	23	24	25	26	27
	D:鶏しょうが南蛮プレート					
28	29	30				
	A:ピリ辛茄子味噌プレート					

〓月曜～土曜限定〓

塩分の摂り過ぎは体に悪い...
わかっているけど、やめられないし、減塩って美味しいの？
福岡県が取り組む、スマートにソルトをつかう減塩プロジェクト
「TRY！スマソル？」に、新生堂薬局も賛同中！
美味しくスマートに減塩ランチを楽しみましょう♪

※実際の内容と異なる場合があります。

スマソル売り場の設置

日時：営業時間中常時設置

場所：新生堂ヘルスケアステーション薬院
(シンプラスラボ)

内容：高血圧・減塩に関連する商品を集約した
売り場を設置。

- ・アプリと連携することで数値管理ができる血圧計
- ・血圧が高めの方向けのお酢
- ・塩分77%カットのだしの素等の減塩調味料
- ・スマソル販促物による減塩の啓発 等



スマソル相談イベントの開催

日時：毎月17日（減塩の日）

場所：新生堂ヘルスケアステーション薬院
（シンプラスラボ）

内容：血圧が気になる方を対象として、塩分チェックシートを活用した管理栄養士による健康相談を開催。



塩分チェックシート

当てはまるものをクリックして、合計点を計算してみよう！

		3点	2点	1点	0点	合計
1	みそ汁・スープなどを食べる頻度	1日 2杯以上	1日 1杯くらい	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
2	つけ物、梅干しなどを食べる頻度	1日 2回以上	1日 1回くらい	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
3	ちくわ、かまぼこなどの練り物製品を食べる頻度		よく食べる	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
4	あじの鯖さ、みりん干し、塩鮭などを食べる頻度		よく食べる	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
5	ハムやソーセージを食べる頻度		よく食べる	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
6	うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度	ほぼ毎日	2〜3回/ 週	1回/週以下	食べない	
7	せんべい、おかし、ポテトチップスなどを食べる頻度		よく食べる	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
8	しょうゆやソースなどをかける頻度	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	
9	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 飲みません	
10	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	
11	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	
12	家庭の塩付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
13	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	

クリックした個数	3点 0 個	2点 0 個	1点 0 個	0点 0 個	
小計	0 点	0 点	0 点	0 点	
質問1〜13の合計点数	0 点				

あなたの塩分チェック評価は？

スマソルレシピ一覧をアプリ配信

日時：常時設置

対象：アプリ会員19万程度

内容：新生堂アプリ内にバナー広告を設置。広告をタップすると、「スマソルレシピ」の案内とレシピページへのリンクが表示される。
常時設置する事で、アプリ利用者に対して広く啓発活動を行う。



スマソルレシピ

「スマソルレシピ」は、
福岡県産の美味しい食材などを使った、
出汁や香辛料をうまく活用して塩分量を減らしても美味しい、
かんたんに調理できる減塩レシピです。
平野レミさん監修のレシピをはじめとして、
全てのレシピが「食塩相当量 2.5g 以下」となっています。
ぜひ、チャレンジしてみてください。
COOK! スマソる?

以下のボタンでレシピの種別を選択できます

全てのレシピ	減塩に減塩レシピ (食塩相当量 1.5g以下)	しっかり減塩レシピ (食塩相当量 1.5g以下)
肉部門 (100%スマソルレシピコンテスト)	魚介部門 (100%スマソルレシピコンテスト)	米・雑穀部門 (100%スマソルレシピコンテスト)
上級入賞レシピ (100%スマソルレシピコンテスト)	最優秀部門 (100%スマソルレシピコンテスト)	米・雑穀部門 (100%スマソルレシピコンテスト)

レンジやオーブンを使った簡単レシピの目印は レシピコンテスト入賞レシピの目印は

4月からの取組に先立ってワークショップを開催！

日時：令和7年3月22日（土）10：00～11：30

場所：新生堂ヘルスケアステーション薬院
（シンプラスキッチン×タニタカフェ
×シンプラスラボ）

内容：・減塩に関する講義
・減塩みそ玉作り体験
・減塩ワンプレートランチ

※報道機関の皆様へ

当日は減塩ランチの試食、福岡県及び弊社の
担当者への取材が可能です。


カラダがよくなるメニュー
シンプラスキッチン


健康相談・測定
シンプラスラボ


健康を考えるワークショップ


みそ玉作り体験

自分好みの具材を選んで
インスタント味噌汁を手作りしてみよう！
「減塩」をおいしく、楽しく体験できる
ランチ付きワークショップです♪




日程 2025年3月22日（土）
時間 10:00～11:30
場所 シンプラスキッチン×タニタカフェ
費用 1,500円（ランチ代込み）
※お支払いは現金のみ

減塩講座


簡単みそ玉作り


減塩ランチ



お申し込みはこちら
092-753-6578
上記番号へご連絡いただくか、
シンプラスラボスタッフへ
直接お訪ねください。
