

～減塩・ベジアッププロジェクト～ ナトカリ研修会開催要領

1 目 的

県民の平均食塩摂取量は依然目標値より多い状況が続いており、平均野菜摂取量は目標量(350g)に達していない。減塩や野菜摂取量を増加させることは、生活習慣病の予防に役立つとされており、県民への効果的な啓発と、減塩しやすい食環境の整備が重要である。

2024 年 10 月に日本高血圧学会が「日本人のための尿ナトカリ比の目標値と適切な評価方法」に関するコンセンサスステートメントを発表した。これにより、高血圧の予防・管理および脳卒中等の予防において、尿ナトカリ比を減塩とカリウム摂取の指標としてより積極的に活用することが期待されている。

本研修会は、食塩（ナトリウム）の過剰摂取とカリウム不足が高血圧などの生活習慣病リスクを高めることを踏まえ、参加者が地域住民や職域における効果的な減塩・カリウム摂取増加のための実践的な支援手法を習得し、公衆衛生の向上に資することを目的として開催する。

2 実施主体

山形県

3 対 象

- ・ 市町村や県の栄養施策を担当する行政栄養士、保健師等
- ・ 山形県栄養士会会員
- ・ 山形県食生活改善推進協議会会員
- ・ 給食施設所属の管理栄養士・栄養士等

4 日 時

令和8年3月4日（水）13:30 ～ 15:45

5 開催方法

Microsoft Teams によるオンライン開催

6 内 容

（1）講 演 （90 分）

今話題の”ナトカリ比”とは！？最新の知見と実践活用のポイント

講 師：東北大学東北メディカル・メガバンク機構

予防医学・疫学部門 個別化予防・疫学分野講師 小暮 真奈 氏

（2）報 告 （30 分）

減塩・ベジアッププロジェクト ～ナトカリリーフレット作成について～

報告者：山形県立米沢栄養大学 助教 牛崎 里生 氏

学生（健康栄養学部健康栄養学科3年）

（3）その他