

# 平成 30 年度 活動推進事業活動報告

## 柏崎支部

公 益 第 3 回活動推進事業 第 8 回慢性腎臓病市民セミナー in 柏崎

日 時 平成 30 年 10 月 28 日(日) 9:00~11:30

場 所 柏崎市産業文化会館

来場者 市民 200 名 (うち栄養士会コーナー来場者 25 名)

テ ー マ 慢性腎臓病について考えよう！慢性腎臓病と糖尿病の関係

目 的 CKD セミナー来場者へ「腎臓をいたわる食生活」の啓発活動

内 容 CDK セミナー来場者に対して「腎臓病をいたわる食生活」と「食品に含まれる塩分量」のパネル展示及び「塩分の摂り過ぎ度チェック」を行い、結果(推定食塩量)からアドバイスを行いました。



効 果 セミナーの演者に栄養士がいなかったため、CKD 予防の食事に疑問を持った来場者が栄養士コーナーに立ち寄ることができました。また、演者が「食塩 1 日 6g を目標にしましょう」と塩分提示を行ったが、日常どのくらいの塩分を摂っているか目安が分かり、食生活を改めるきっかけになりました。来場者 25 名の 1 日推定食塩量を集計するとこのような結果を得ることもできました。☞

推定食塩量	20～50歳代	60歳代	70歳以上
約 7 g/日			女2人
約 8 g/日		女1人	女1人
約 9 g/日	女1人	女2人	男1人女2人
約10g/日		男1人女1人	男3人
約11g/日	男1人	男2人女1人	
約12g/日	女1人	男1人	
約13g/日	男1人	男1人	
約14g/日	男1人		
約15g/日以上	男1人		

←70歳以上に比べ

「20～50歳代の推定食塩量が高い」傾向がみられた。