

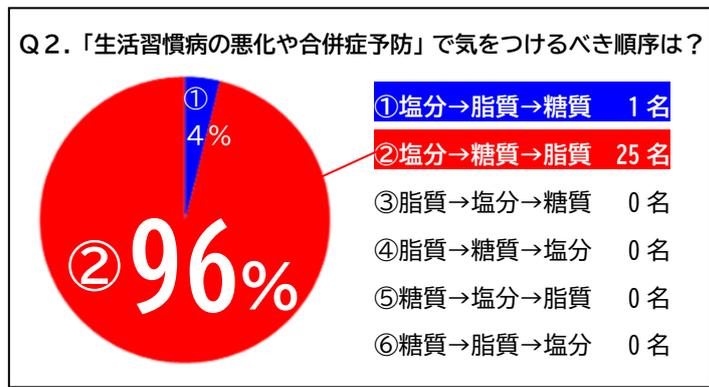
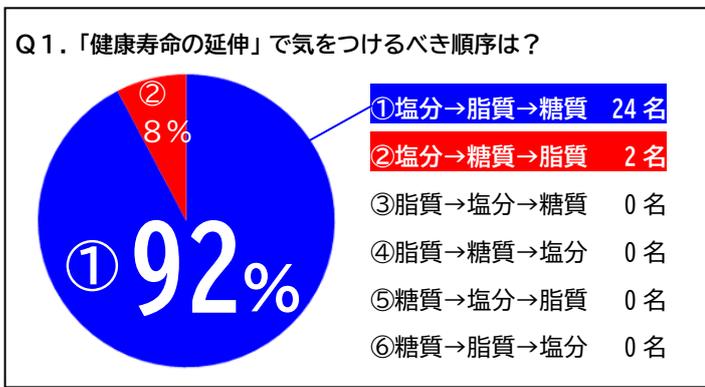
『Mealタイム』栄養士にアンケート、「健康寿命の延伸」で気をつけるべき順序は第1に「減塩」、次いで「脂質」が2番目、「糖質」が3番目と92%が回答

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する『Mealタイム』で栄養相談を行っている管理栄養士・栄養士26名に対して、①健康寿命の延伸 ②生活習慣病の悪化や合併症予防 において気をつける栄養成分についてアンケートを行った結果、塩分に最も気をつけるべきとの回答が得られた。

『Mealタイム』は2004年にサービスを開始して以来、糖尿病・脂質異常症・高血圧・腎臓病など食事制限が必要な方向けの食事宅配を行っており、27万人のお客様にご利用いただいております。栄養士による電話での栄養相談が特徴で、多くの方の数値改善を実現してきました。

この度、栄養相談を行っている管理栄養士・栄養士26名に、下記2つのアンケートを取ったところ、「塩分・脂質・糖質」3つの中で一番気をつけるべき栄養成分は、両アンケートの回答とも「塩分」という結果になりました。

塩分コントロールが上手くいかず血液検査数値が悪化した方と数多く接してきた現場の栄養士から回答が得られたため、当社が運営する『らくだ6.0プロジェクト』を通して、さらなる減塩の重要性を発信してまいります。



※アンケート実施：2021年1月 MFD事業部所属 Mealタイムの受電を行っている管理栄養士24名・栄養士2名によるアンケート

■らくだ6.0プロジェクト アドバイザリー 医師によるコメント

川口 武彦先生（独立行政法人国立病院機構 千葉東病院 腎臓内科 医長）



私は日頃の診療で、減塩によって、高血圧の患者さんの血圧が低下したり、腎臓病の患者さんの尿蛋白が減少することを実感しています。皆さんは減塩するように言われて「もう美味しい食事を食べることができない」とがっかりしていませんか。減塩成功の秘訣は「美味しく減塩する」ことです。皆さんの「美味しい減塩」を少しでもお手伝いできればと思います（詳しくは、らくだ6.0プロジェクト／減塩コラム <https://rakuda6.fundely.co.jp/column/>をご覧ください）。

森 維久郎先生（赤羽もり内科・腎臓内科 院長）



健康の基本は減塩で、患者さんに健康な食事の話が聞かれたら「1に塩分、2に塩分、3に塩分」と答えています。また、食卓の食事の塩分を控えると、家族みんなが健康になる可能性があります。ただし、塩分を控えることの大切さはわかっても中々続けられないものです。塩分は味を薄くすることではなく、だしや香辛料を使うなどのテクニックでより美味しく食事を召し上がることが可能です。ぜひ、楽しんで減塩をしていきましょう。

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー MFD事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 大浦あかね

TEL：03-5249-5125 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■栄養士が親身にサポート『Mealタイム』 <https://www.mealtime.jp>