

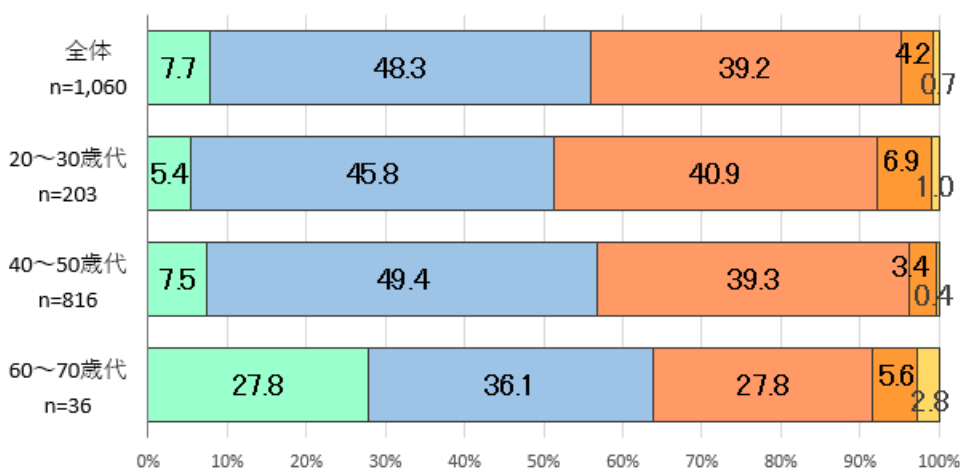
体に優しい、減塩生活

塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因となり、脳卒中や心筋梗塞、腎機能低下のリスクを高めます。その他にも、塩分の過剰は、胃がんや骨粗鬆症の発症にも影響すると言われています。今日から減塩！今より少しうす味を心がけてみませんか。

高血圧の診断基準＜病院測定＞
 収縮期 140mmHg 以上
 または拡張期 90mmHg 以上
 （高血圧診療ガイドラインより）



食育推進計画を策定するにあたり「市民の食育に関するアンケート調査」を実施しました！ その中で、令和元年度 うす味に気をつけている人の割合（％）



うす味に気をつけている方は、全体で 56% となっています。

平成 30 年度国民健康・栄養調査では、食塩摂取量は男女ともに、1 日の目標量よりオーバーしています。

平成 30 年度 国民健康・栄養調査 食塩摂取量

食塩摂取量
 成人男性 平均 11.0g

食塩摂取量
 成人女性 平均 9.3g

＜食塩相当量 1日の目標量＞
 成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満、高血圧の方 6g 未満

意外に多い！
 塩分量



寿司（醤油含む） 5.6g



かけうどん 4.7g



牛丼 4.6g



梅お握り 1.4g

ワンランクアップ！減塩の一工夫

元気な今がチャンス！
少しの工夫は大きな成果！
今からチャレンジしてみませんか？

□ 栄養成分表示を活用しよう

買う前に「食塩相当量」をチェック。加工食品を利用する際に、実際に含まれている食塩の量を確認して、健康づくりに役立てましょう。



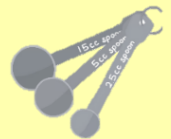
□ 減塩食品の活用

加工品や調味料を減塩タイプに置き換えると、手軽に減塩ができます。減塩調味料は醤油、味噌、ソース、ケチャップなど、様々なものがあります。お気に入りの1品を探してみましょう。



□ 料理するときには計量を習慣に

料理のお供に計量スプーンを忘れずに。調味料を計量することで、使いすぎを防ぎます。表面に調味してある方が、食べやすくなるので、醤油などの味付けは最後にします。



□ 組み合わせに注意

汁物や煮物、麺類など、汁気の多い献立は、意外と塩分が多くなります。塩分が多い料理が重ならない様に、組合せや味付けに一工夫。

和食の場合



< 1食塩分量 **合計 1.5g** >
ご飯 0g 味噌汁 1.5g
塩鮭 2.2g 煮物 2.3g
漬物 1.5g

油の香ばしさ、
レモンの酸味で
うす味に



ドレッシングは
和えて美味しく

だしを効かせて
具沢山の
スープ少なめ

< 1食塩分量 **合計 2.2g** >
ご飯 0g 味噌汁 0.7g
鮭ソテー 1.0g サラダ 0.5g

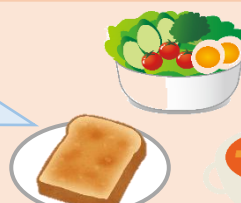
5.3g 減!

洋食の場合



< 1食塩分量 **合計 4.5g** >
ハムチーズパン 2.0g
コーンスープ 1.5g
目玉焼き 1.0g

こんがり焼いて
そのまま美味しく



お酢や胡椒を和えて
ドレッシングなしにも
チャレンジ

ハーブや香辛料
で味のアクセント

< 1食塩分量 **合計 2.0g** >
トースト 1.0g
野菜スープ 1.0g
サラダ 0g

2.5g 減!