

あなたは  
どのタイプ?



# ムリなく楽チン♪ あなたの減塩生活

一度考えてみませんか  
塩のこと 血圧のこと



## 1. あなたの塩分チェックシートの結果

\*塩分チェックシートの結果

チェック	合計点	評価
<input type="checkbox"/>	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。 引き続き減塩をしましょう。
<input type="checkbox"/>	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。 減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
<input type="checkbox"/>	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。 食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
<input type="checkbox"/>	20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。 基本的な食生活の見直しが必要です。

\*汁物の塩分濃度

	%
--	---

どちらかに〇→ (みそ汁・みそ汁以外)

塩分濃度判定

うす味		標準	
0.4%	0.6%	0.8%	1.0%
濃い味			
1.2%	1.4%	1.6%	

\*1.2%のみそ汁1杯(150ml)=食塩1.8g

## 2. あなたの塩分の摂り方のタイプと対策

### タイプ①

#### 汁物・麺類から多く摂っている

ポイント👍

みそ汁・スープは「汁を少なめ・具たくさん」  
★1杯分で約0.4g 減塩

ステップアップ! かつお節・昆布・しいたけなどの天然の「だし」を濃いめに取ろう!

⚠️ 顆粒だしは...? 小さじ1に塩分1.2g (塩分が添加されたものが多い。使い過ぎ注意)

ポイント👍

麺類の汁は全部飲まない!  
★汁を1/2にすれば  
約1.5g 減塩

自慢の汁は  
少量でも満足  
できる!



### タイプ②

#### 濃い味が好き

ポイント👍

しょうゆ・ソースは「かける」より「つける」  
★“かけしょうゆ” 小さじ1 = 塩分1.0g  
→ ちょっぴり“つけしょうゆ” = 塩分0.5g

ポイント👍

しょうゆをチェンジ!  
★“減塩”醤油を買う  
★割り醤油(だし・酢)を使う  
→約1/2減塩

ほくを  
さがして♪



ステップアップ! 食卓に調味料を置かない!

⚠️ 置いてあるとついつい使ってしまいます。

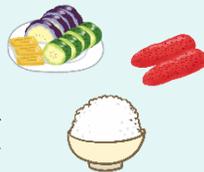
### タイプ③

#### 塩辛い物がやめられない

ポイント👍

ごはんのお供に要注意!

★漬物・佃煮・明太子など、  
ごはんにか合うものには塩分  
もたっぷり。1日1回以下  
か、少量ずつにしよう。



ポイント👍

加工食品にも気をつけよう!

★ちくわなどの練り製品、  
チーズ、パン類などにも意外と塩分が  
含まれます。

裏面を  
チェック!



### タイプ④

#### ついつい食べ過ぎてしまう

ポイント👍

外食・中食(コンビニ弁当・惣菜)は上手に利用!  
★一般的に味が濃く、塩分の摂り過ぎにつな  
がります。

回数を減らしたり、タイプ①~③の  
ポイントを実践してかしく減塩!

ポイント👍

食べすぎは、体重アップ・塩分アップ  
★食事量が増え(必要以上食べ)ると、  
体重増加だけでなく、塩分の摂り  
過ぎにつながります。

ステップアップ! 食品の栄養成分表示に注目!

⚠️ 多くは食塩相当量が表示されています。



# 高血圧と塩の関係

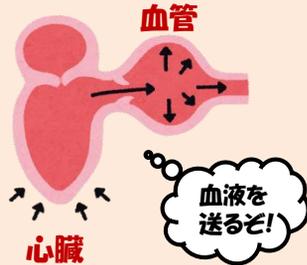


高血圧の要因には、**運動不足、肥満、ストレス、老化**など、さまざまなものがあります。その代表的な要因に**塩の摂り過ぎ**があります。

食塩の主な成分は、体にとって必要な**ナトリウム**というミネラルです。**ナトリウム**は、常に一定の濃度で血液中にあります。

塩を摂り過ぎると、血液中に余分に増えた**ナトリウム**の濃度を薄めるため、血管の中の水分が増えます。すると心臓はより強い力で血液を送り出すようになり、これを「**血圧が上がる**」と言います。

この圧力に耐えようと、血管にも負担がかかり、壁が厚く、かたくなっていきます。



高血圧に自覚症状はない…

放っておくと、動脈硬化に

さらに進行すると…  
心臓病・脳卒中など、命に関わる合併症に



そうなる前に…  
塩との付き合い方、考えてみませんか？

## 食品・料理の中には目に見えない塩分が含まれています。

食塩  
小さじ1杯  
**6.0g**

こいくちしょうゆ  
小さじ1杯  
**0.9g**

みそ汁 (1杯) 塩分濃度 0.8%

【具】 わかめ10g / 野菜100g  
【汁】 150ml / 100ml  
【食塩相当量】 **約1.2g / 約0.8g**

漬物 梅干し(1つ) **約2.2g**

きゅうりのぬかみそ漬け(5切れ) **約1.6g**

### 外食・中食

コンビニ弁当 (から揚げ弁当)  
**約4~5g**

チーズバーガー (1個)  
**約2.4g**

牛丼(1杯)  
**約3g**

カップラーメン (1個)  
**約5~6g**

### パン類

フランスパン (1/5本,60g)  
**約1.0g**

食パン (6枚切り,60g)  
**約0.8g**

### 加工食品

焼きちくわ (中1本)  
**約0.7g**

魚肉ソーセージ (1本)  
**約1.7g**

あじの開き (1尾)  
**約1.4g**

さつま揚げ (1枚)  
**約0.6g**

スライスチーズ (1枚)  
**約0.5g**

### スナック菓子

かた焼きせんべい (大2枚)  
**約1.0g**

ポテトチップス (のりしお, 1袋60g)  
**約0.8g**

1日の食塩摂取目標量は、  
男性8g未満、女性7g未満です！  
※高血圧治療のためには1日6g未満



©岡山県 ももっち