

健康な未来へ
あなたをナビゲート

食育ナビ

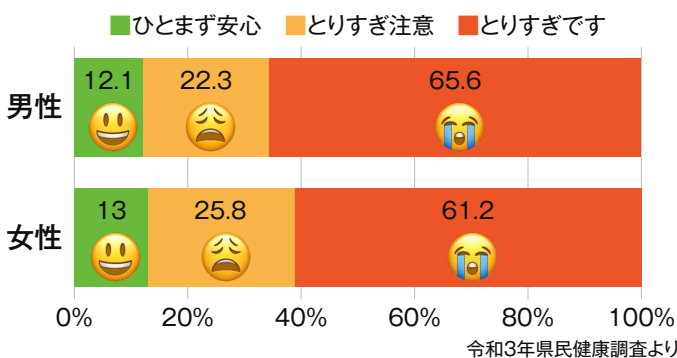
おいしく

減塩 編



©岡山県「ももっち」

岡山県の食塩摂取量の現状 (20歳以上)



岡山県民の約9割が食塩をとり過ぎています

1日の食塩摂取目標量 (20歳以上) は
男性7.5g未満 女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準 (2020年版)

(高血圧の人6g未満)

高血圧治療ガイドライン2019

あなたの塩分チェックシート

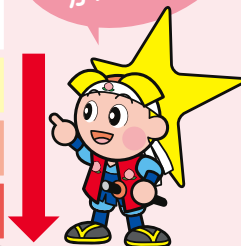
※当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点			
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない			
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない			
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない			
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない			
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない			
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない			
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない			
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない				
うどん、ラーメンの汁を飲みますか?	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない				
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない				
夕食で外食やお総菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない				
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い				
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ				
○をつけた個数	3点×	個	2点×	個	1点×	個	0点×	個
小計		点		点		点	0	点
合計								点

※合計点数の高い人は要注意! ○をしたところの食生活を見直してみましょう!

チェック	合計点	評価
	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。
	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。
	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。
	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。

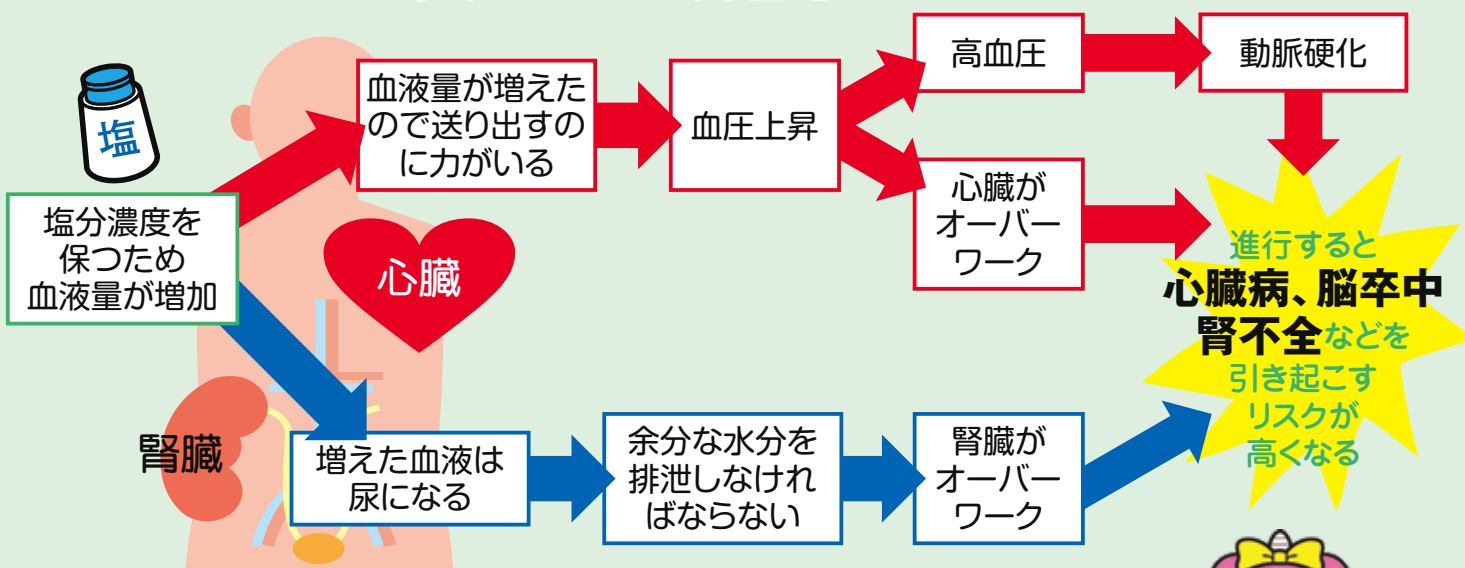
減塩に向けた食生活の改善が必要です!



どうして食塩をとり過ぎてはいけないの？

食塩は塩化ナトリウム (NaCl) と呼ばれ、ナトリウム (Na) と塩素 (Cl) からできています。ナトリウムは、必須ミネラルのひとつで、体内の水分調節に重要な役割を果たしていますが、通常の食事をしていれば、ナトリウムが不足することはありません。WHO (世界保健機関) では、食塩摂取量の目標値を1日5g未満としています。

食塩をとりすぎると…



食塩摂取量 **1g減少** → 収縮期血圧 **1mmHg低下**

参考：健康日本21 (第二次) の推進に関する参考資料

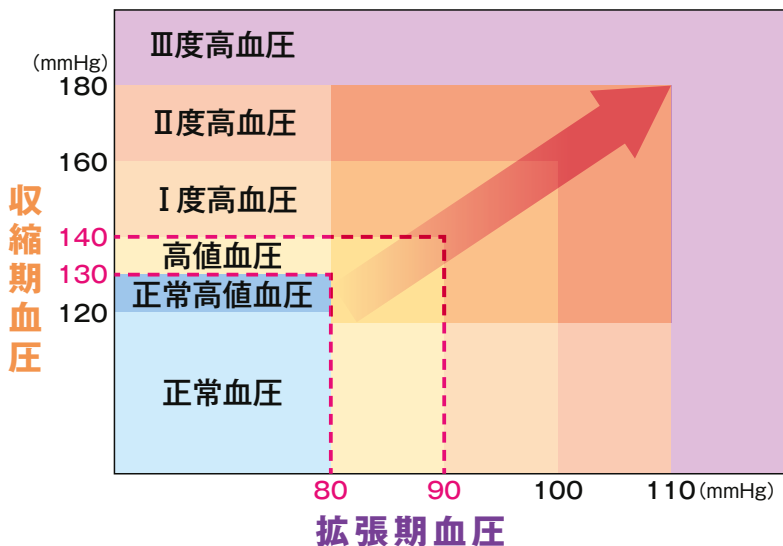


©岡山県「うらっち」

あなたはどの段階？

〈診察室血圧値の判定基準〉

(日本高血圧学会ガイドライン)



野菜や果物を食べよう!

野菜や果物に多く含まれているカリウムは体内の余分な食塩 (ナトリウム) の排泄をうながし、減塩効果を高めます。

野菜は1日350g以上、果物は1日100g~200g程度を目標に食べましょう。



※腎臓に病気のある人はカリウム摂取について医師に相談しましょう。

3 調理の工夫でおいしく減塩

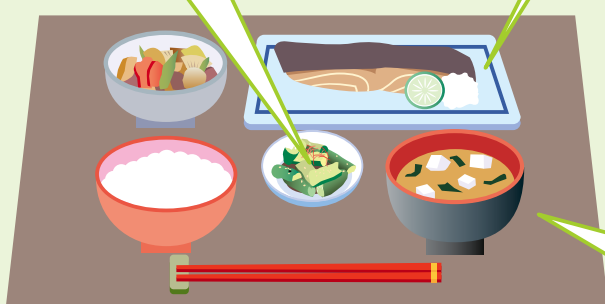
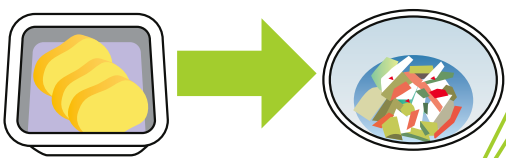
調理の工夫でおいしく減塩!

漬物は保存漬けより即席漬けに。

大皿盛りはやめて、1日1回以下にしよう!

たくあん (30g)
食塩量: 1.3g

浅漬け (30g)
食塩量: 0.5g



新鮮な旬の食材を使い、
素材のうま味を味わいましょう!

味付けにはお酢、柑橘類、薬味
香辛料などを活用しよう!



うす味でもおいしさアップ!

汁物は1日1杯、具だくさんに。

「具だくさん」にすることで汁の量も減り、
具材からうま味が出て、減塩につながります。

朝・昼・夕と毎食汁物を食べると
1日4.5g (1.5g×3) も食塩を摂取



普通のみそ汁
(みそ12g)
食塩量: 1.5g



具だくさんみそ汁
(みそ10g)
食塩量: 1.2g

食事の量が多くなると、うす味でも食塩のとり過ぎにつながります。
腹八分目を心がけましょう!

～天然だしのうま味を生かそう!～

昆布とかつお節の合わせだしのとり方

【材料】 昆布: 約20g かつお節: 約20g 水: 1L



①分量の水に昆布を30分程度漬けた後、弱火にかける。煮立つ前に昆布を取り出す。



②お湯が煮立ったらかつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。



③かつお節が沈んだら、布巾やキッチンペーパーでこす。

天然だしパックは手軽にだしがとれます



↑ペットボトルに入れて冷蔵庫に常備しておくとう便利!
(早めに使い切ろう)

粉末調味料には食塩が含まれています!

【汁物(150ml)1杯分】



粉末顆粒だし
小さじ1/3 (1g)
食塩量: 0.4g



顆粒コンソメ
小さじ1弱 (2.6g)
食塩量: 1.1g

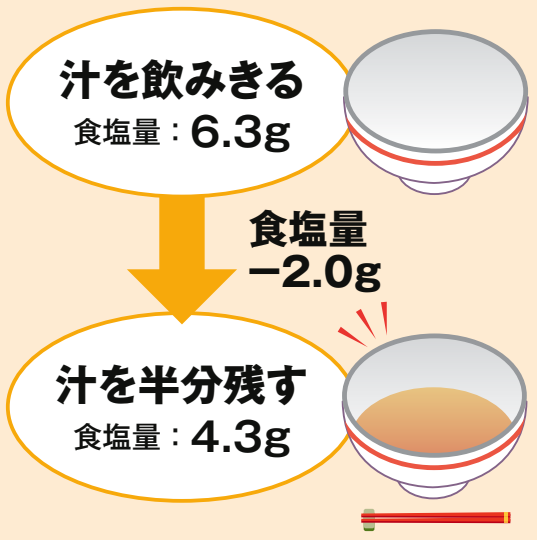
4 食卓で実践!減塩テクニック

食卓での減塩ワンポイントテクニック!

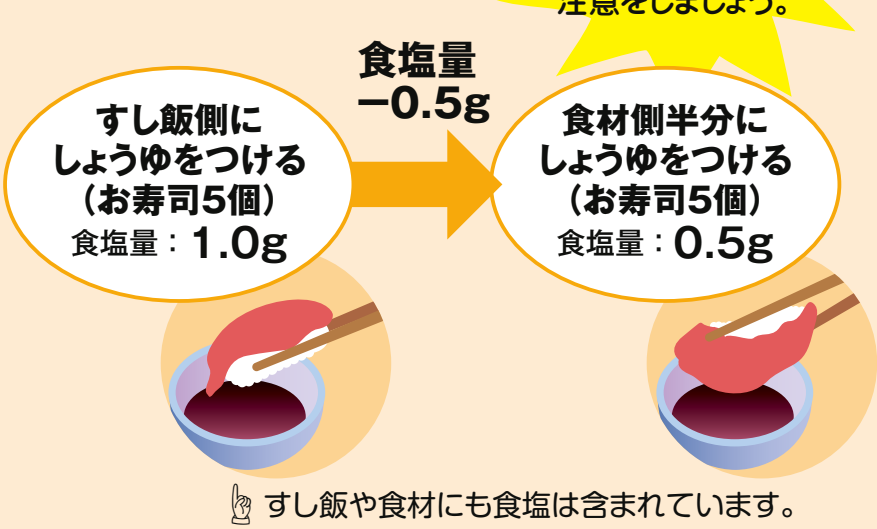


食べる時にひと工夫!

● 麺類の汁は全部飲まない!

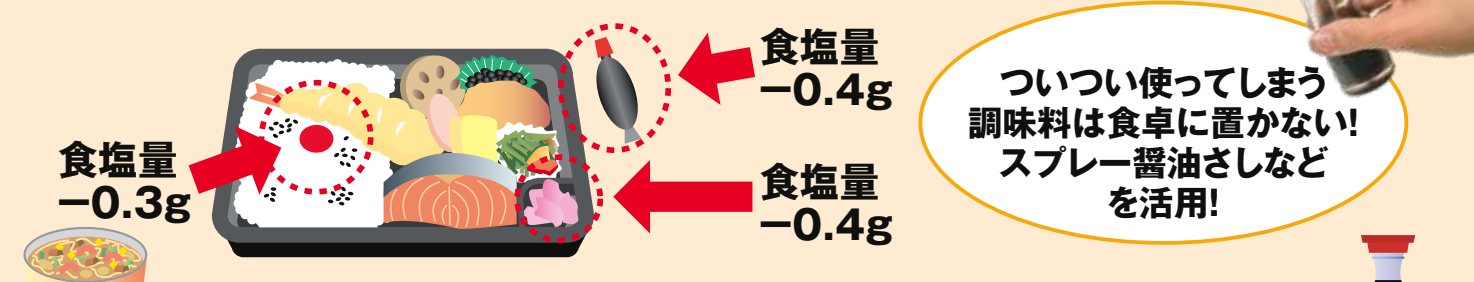


● しょうゆ・ソースは「かける」より「つける」



甘酢漬けしょうがの食べ過ぎにも注意をしましょう。

● お総菜・コンビニ弁当を食べるときは梅干しや調味料、漬物を控えると減塩に。



CUP RAMEN 栄養成分表示を活用しよう!

栄養成分表示1食(95g)当たり	
エネルギー	409kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	16.5g
炭水化物	55.9g
食塩相当量	5.6g
(めん・かやく)	1.8g
(スープ)	3.8g

食品パッケージには、「食塩相当量」等の栄養成分が表示されています。食品を選ぶときに表示を確認してみましょう。

注目 →

※ナトリウムは次の式で食塩相当量に換算できます。

ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)
(ナトリウム400mg=食塩約1g)

減塩食品を利用してみよう!

濃口しょうゆ 大さじ1(18g) 食塩量：2.6g	→	減塩しょうゆ 大さじ1(18g) 食塩量：1.2g
淡色辛みそ 大さじ1(18g) 食塩量：2.2g	→	減塩みそ 大さじ1(18g) 食塩量：1.0g

調味料以外にもいろんな減塩食品があるよ!

※減塩食品は塩化ナトリウムが塩化カリウムに置き換えられています。腎臓に病気のある人は医師に相談して使用しましょう。

食品・料理に含まれている食塩量

普段食べている物にはどのくらい食塩が含まれているのか確認しておこう!



カップめん (汁を含む) 5.1g	牛丼 5.3g	カップ焼きそば 4.6g	ラーメン (汁を含む) 6.3g	てりやきバーガー 4.3g
にぎり寿司 (しょうゆ小さじ1) 4.0g	カレーライス 4.0g	ミートスパゲティ 3.4g	めんたいこ (60g) 3.4g	
梅干し (1個:13g) 2.2g	塩さけ (1切れ:80g) 2.1g	ミックスピザ (約24cm1/4切れ) 2.0g		
ウィンナー (2本:40g) 0.9g	みそ汁 (1杯) 1.5g	たくあん (30g) 1.3g	あじの干物 (130g) 1.4g	
ちくわ (1本:30g) 0.6g	のり佃煮 (15g) 0.9g	食パン (6枚切り1枚) 0.8g		
	キムチ白菜 (30g) 0.7g	スライスチーズ (1枚:17g) 0.5g	ポテトチップス (50g) 0.5g	

※上記の食品に含まれる食塩量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。

調味料 (小さじ1) に含まれる食塩量

マヨネーズ (4g) 0.1g	トマトケチャップ (5g) 0.2g	和風ドレッシング (6g) 0.2g	ウスターソース (6g) 0.5g	淡色辛みそ (6g) 0.7g	濃口しょうゆ (6g) 0.9g	食塩 6.0g
---------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------

食塩 少 ← → 多

こんな食べ方していませんか？

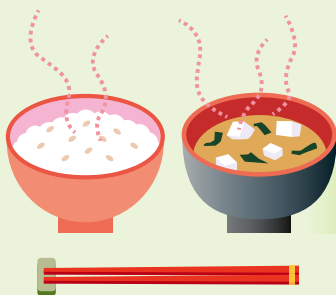
当てはまるページをチェックしてみよう！

① へ

食塩摂取量をチェックしてみよう！

食事の量が人より多い！
味付けは濃い方が好き！

② へ



朝、昼、夕と汁物は
毎食食べたい！

③ へ

味を見ないで何にでもしょうゆなどの
調味料をかける！

④ へ



外食やインスタント食品
をよく食べる！

⑤ へ

ラーメン、うどんなど麺類の
汁は全部飲みきってしまう！

④ へ



【お問合せ】岡山県保健医療部健康推進課

〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6

Tel.086-226-7328