

# うす味・もち味・ほんとうの味で 塩分を減らしましょう!!



食塩をとり過ぎると体内のナトリウム濃度が高くなり、濃度を薄めようと水分量が調整されるため、血液量が増え、血圧が高くなり、心臓や腎臓の負担が増します。

また血圧が高い状態が続くと血管に負担がかかり、動脈硬化がすすみ「脳卒中」「心筋梗塞」「腎不全」などを引き起こす要因となります。



## 1日の食塩摂取量は **8g以下**に

(腎臓病などにより塩分制限が必要な人を除く)



- 高知県民の食塩摂取量は、**男性 9.3g、女性 8.3g** で、目標量と比べて、**0.3 g から 1.3 g** とりすぎています。(H28年度高知県県民健康・栄養調査結果)
- 「どれくらい塩分をとっているか」チェックしてみよう!

### <塩分チェック表>

項目をチェックして、合計点数を出してください

		3点	2点	1点	0点
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	週2~3回	あまり飲まない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週2~3回	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	週2~3回	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	週2~3回	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	週2~3回	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週2~3回	週1回以下	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	週2~3回	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、ラーメンなどの汁を飲みますか?		全て飲む	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	週3回くらい	週1回くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	週3回くらい	週1回くらい	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
<b>合計</b>				<b>:</b>	<b>点</b>

合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

出典：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 「塩分チェックシート」 改変

# 塩分を減らす方法

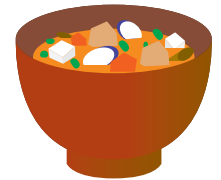
## 【調理の工夫】

- **新鮮な素材を選ぶ**  
素材のもち味を生かすと、うす味でもおいしく食べられます。
- **天然のだしを効かせる**  
だし昆布やかつお節、干し椎茸などでだしをとると、風味豊かになります。
- **香辛料、香味野菜などの香りをつかう**  
こしょう、カレー粉、唐辛子などの香辛料やしょうが、みょうが、青じそ、にんにく、ハーブ、レモン、ゆずによる香りつけなど、上手に使いましょう。
- **味付けは料理の仕上がりにする**  
表面に味をからめて、味を直接感じるようにしましょう。
- **重点的に調味料をつかう**  
全部うす味だと満足感がないので、どれか1品をふつうに味付けしましょう。
- **汁物は具たくさんにする**  
具の量が増えることで、汁の量が減るため、塩分を控えることができます。



## 【食べるときの工夫】

- **めん類のスープは残す**  
ラーメンやうどんなど、めん類のスープはできるだけ残しましょう。
- **「かける」から「つける」へ**  
しょうゆやソースは「かける」より「つける」と塩分が減らせます。



# 知ってる?? ～食品に含まれる塩分量～

食品名	塩分量	食品名	塩分量
たくあん(2切れ) 20g	0.9g	食パン(6切1枚) 60g	0.7g
梅干し(1個) 13g	2.2g	しょうゆラーメン(1杯・汁を含む)	7.1g
塩鮭・甘塩(1切れ) 80g	2.2g	濃口しょうゆ(大さじ1/2) 9g	1.3g
しらす干し(半乾燥品) 30g	2.0g	薄口しょうゆ(大さじ1/2) 9g	1.5g
ちくわ(1本) 30g	0.6g	米みそ・淡色辛みそ(小さじ1) 6g	0.7g
ロースハム(薄切り1枚) 15g	0.4g	マヨネーズ(大さじ1) 12g	0.2g

出典：「塩分早わかり第4版」女子栄養大学出版部

# 野菜と果物を食べるとイイことあるよ!!

野菜や果物には、カリウムが豊富に含まれています。

カリウムは、余分な塩分を体から出す(血圧を下げる)働きがあります。

**野菜は、あと1皿(70g) 食べることを意識して、1日の目標摂取量に近づけましょう。**

(1皿70gの野菜料理：野菜サラダ1皿、かぼちゃの煮物1鉢)

(1日の野菜の目標摂取量：350g \*1日で野菜料理5皿分(70g×5=350g))

※ただし、カリウムは、腎臓や心臓の病気がある人は摂取制限があります。