

塩分を減らしましょう



高知県は、心疾患や脳血管疾患で亡くなる方が多い状況です。
その要因の一つに**塩分のとり過ぎ**が挙げられます。

減塩に向けて、できることからはじめてみませんか？

高知県の目標は・・・

1日のあたりの食塩摂取量 **8.0g** 未満

出典：【目標】第5期高知県健康増進計画

まずはここから！

高知県の現状は・・・

1日あたりの食塩摂取量は **9.0g**

出典：【現状】令和4年高知県県民健康・栄養調査



減塩

栄養成分表示を
活用しよう！

栄養成分表示 1食 (〇g) 当たり

エネルギー	: 〇〇kcal
たんぱく質	: 〇〇g
脂質	: 〇〇g
炭水化物	: 〇〇g
食塩相当量	: 〇〇g

カリウムは塩分 (ナトリウム) の排泄を促します。



カリウムは野菜や果物に多く含まれます



あなたの塩分とり過ぎ傾向について
チェックしてみましょう (裏へ)



塩分のとり過ぎになりやすい食習慣

当てはまる項目に、チェック☑してみてください

この食習慣はR4年高知県県民健康・栄養調査の結果から、1日の食塩摂取量が15g以上の食事内容の傾向をみたものです。

1
食事は満腹になるまで食べる



4
佃煮、漬物を1日2回以上食べる

梅干し1個
塩分1.9g



きゅうり漬物5切
塩分1.6g



しょうが甘酢漬
15g
塩分0.3g



たくあん2切
(20g)
塩分0.7g



しば漬15g
塩分0.6g



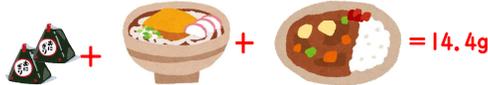
こんぶ佃煮
5g
塩分0.4g



2
主食に丼・寿司・味付ご飯・おにぎり・めん類等を1日2回以上食べる

(例)

<朝食> おにぎり2個 塩分2.8g
<昼食> きつねうどん 1人前 塩分6.2g
<夕食> カレーライス 1人前 塩分5.4g



細巻き6個 塩分0.9g + 牛丼1人前 塩分5.6g + パスタ1人前 塩分4.5g = 14.4g



きつねうどん1人前 塩分3.9g + ラーメン1人前 塩分4.1g = 8.0g

5
ラーメンやうどんの汁を半分以上飲む

ラーメン1人前 塩分7.2g (汁を半分以上飲む)
きつねうどん1人前 塩分6.2g (汁を半分以上飲む)



3
ちくわ、すり身天ぷら、ちりめんじゃこ、干魚、ベーコン等の肉加工品を1日1回以上食べる

アジ開き干し 1枚 塩分1.4g
しらす干し 25g 塩分1.0g
生ハム2枚 塩分0.6g



焼きちくわ 中1本 塩分0.6g

さつま揚げ 1枚 塩分0.6g

ベーコン 3cm角1個 塩分0.7g



6
味噌汁、スープ、汁物を1日2杯以上飲む

ワンタン 1人前 塩分3.3g
わかめスープ 1人前 塩分1.9g
たまごスープ 1人前 塩分1.3g



味噌汁 1人前 塩分1.4g

コンソメスープ 1人前 塩分1.2g

コーンスープ 1人前 塩分1.2g



塩分量：「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」参考

日ごろの食生活を見直して、☑の数を減らしていきましょう。

塩分をとり過ぎるとこんな影響があります

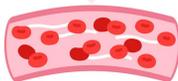
食塩の過剰摂取



血管



ナトリウム濃度の上昇



濃度を下げると血液量が増加

血圧の上昇(高血圧)

高血圧が続くと血管壁が厚くなり動脈硬化が進行

心疾患
(心筋梗塞、狭心症)

脳血管疾患
(脳梗塞、脳出血)

腎不全
進行すると透析が必要