

無理なく続けよう！ 減塩生活



岩手県の平成27年脳血管疾患に係る年齢調整死亡率※は、男性は全国ワースト3位、女性は全国ワースト1位となっており高い状況になっています。脳血管疾患をはじめとする生活習慣病の予防には、日ごろから血圧を管理し、高血圧を予防することが必要です。血圧を上げる原因のひとつに塩分のとり過ぎがあります。

このような現状から、岩手県では、毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」と定め、様々な活動を展開しています。今回は、日ごろの食生活で無理なく取り組める減塩についてお伝えします。

※ 年齢調整死亡率とは、人口構成の異なる集団間での死亡率を比較するため、死亡率を一定の基準人口に当てはめて算出した値です。

岩手県民はどのくらい 食塩をとっているの？

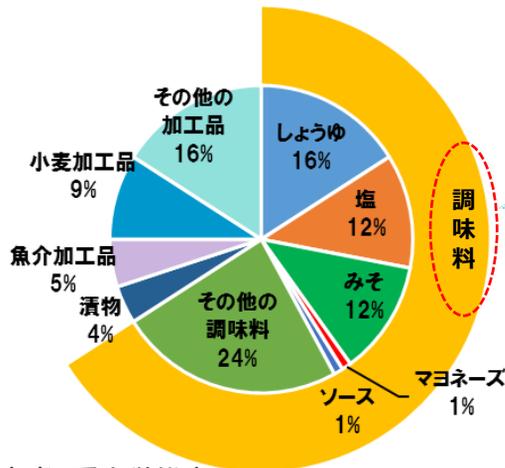
年々、減少しているものの
まだまだ多い現状

日本人の食事摂取基準(2020年版)によると
1日の食塩摂取目標量は

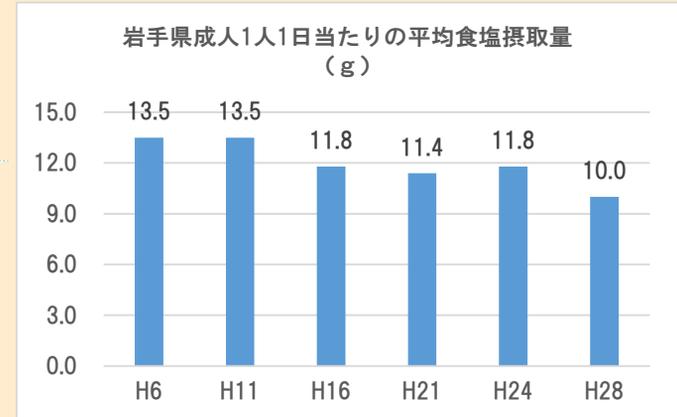
男性7.5g未満、女性6.5g未満

※高血圧の方は6g未満

『食塩は何から摂っているの？』



国民健康・栄養調査で食品群別の食塩摂取量を調査したところ、**約7割**が調味料という結果でした。調味料以外の食品では、漬物、干物、かまぼこ、パン、麺類などの食品からの摂取が大きくなっています。



資料：岩手県県民生活習慣実態調査

【小さじスプーン1杯(5ml)の食塩相当量】

食塩	6.0g	ケチャップ	0.2g
濃口しょうゆ	0.9g	ウスターソース	0.5g
淡色辛みそ	0.7g	ストレートめんつゆ	0.2g
マヨネーズ	0.1g	酢	0g

調味料によって、含まれる食塩相当量が違います。
上手に調味料を使いましょう。

**減塩の第一歩は、
調味料からになります！**

参考：厚生労働省
「令和元年国民健康・栄養調査」より
食塩の摂取源(1人1日あたり、20歳以上)

減塩は引き算、足し算のバランスで

引き算で無理なく食べよう!

◆みそ汁は具たくさんで1日2杯



具たくさんにして、汁の量を減らす。

例えば、マグロ1切れ(15g)に醤油をたっぷりつけると、醤油約2g(食塩相当量約0.2g)、軽くつけると、醤油約1g(食塩相当量約0.1g)になり、1/2の食塩摂取量がカットされます。

◆調味料は「かける」より「つける」



◆めん類の汁は全部飲まない

汁を1/2残すと1/2~1/3の食塩摂取量がカットされます。



<例>
ラーメン1杯
6.0g

◆漬物・加工品は控えめに

<例>
たくあん
2枚(20g)
0.5g



<例>
ちくわ1本
(30g)
0.6g



<例>
食パン6枚切
1枚(60g)
0.7g

◆習慣的にかけないように、食卓に調味料を置かない



ポイント



栄養成分表示 1食(0g)当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

栄養成分表示を活用しよう

- ▶ 普段よく食べる食品や調味料の食塩相当量を確認して使用しましょう。
- ▶ 栄養成分表示を見ながら上手に減塩しましょう。

足し算で無理なく作ろう!

◆『こうやさん』でさらにおいしく

こ 香辛料

こしょう、唐辛子などスパイスを効かせる。



う うま味

かつお節、昆布など天然だしでうま味を増やす。



や 薬味

にんにく、ねぎ、しょうがなどを利用して、風味豊かに。



さん 酸味

酢、ゆず、レモンなどの酸味で、素材の味を引き立てる。



◆毎食、野菜料理をプラス!

【1日350gの目安】

1日の野菜の目標量は350g 緑黄色野菜120g
淡色野菜230g



【1食の目安(120g)】

生なら



両手いっぱい

加熱したのなら



片手いっぱい

野菜には、食塩(ナトリウム)を体外に排出させ、血圧上昇を抑える働きがあるカリウムが多く含まれることから積極的にとりましょう。

※腎臓病の方はカリウムの制限が必要な場合がありますので医師に相談しましょう

<食べるときの工夫>

- ▶ 毎食、野菜料理を一品以上食べよう
- ▶ 加熱してかさを減らす

- ▶ 手軽にとれる野菜を常備する
- ▶ 普段作っているメニューにプラスする