

明日のために今日からスタート!

まいにち おいしい 適塩 ライフ



日本人の最大の栄養課題は「食塩の摂りすぎ」です ※1

濃い味付けに慣れた日常から「減塩」を実行するのはなかなか難しいもの。だからこそ、無理なく続けられる「上手なコツ」を知ることが健康への近道です。我慢の「減塩」から、楽しむ「適塩」へ。今日からの食事を、カラダに優しく、もっと美味しい時間に変えていきましょう!

第3次もりおか健康21プラン

1日の食塩摂取目標値

20歳以上男女



7.0g 未満

疾患のある方は目標値が違う場合があるため
かかりつけ医に相談を



岩手県民の食塩摂取量は



10.1g ※2

(20歳以上男女総数)



目標量まで1日3食として

1食あたり **約1g** ずつ減塩!



知っておきたい食塩の摂りすぎとカラダの関係

食塩の摂りすぎを防ぐことで、多くの生活習慣病のリスクを減らすことができます。

日本人20歳以上の

2人に1人が高血圧

※3



日本人の高血圧の最大の原因のひとつが食塩の摂りすぎです。

岩手県の「脳血管疾患」
年齢調整死亡率

全国ワースト **1位**

※4



食塩の過剰摂取は脳血管疾患のリスクを高めます。

成人が生活習慣病などで命を落とす食事原因の中で、最も高リスクなのは

「食塩の摂りすぎ」

※1



日本人の食塩摂取源の約7割がしょう油、味噌、塩などの調味料。

※1) 厚生労働省：健康的で持続可能な食環境イニシアティブ「食塩の過剰摂取」より

※2) 岩手県：県民生活習慣実態調査（令和4年）より

※3) 厚生労働省：健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～「高血圧」より

※4) 厚生労働省：令和2年人口動態総数・特殊報告より

適塩のための料理テクニック

✓ だしを効かせる



昆布やかつお節などのうま味を活かし、美味しく食塩カット♪

✓ 香味野菜を活かす



料理のアクセントとなり、薄味でもおいしく感じます！

✓ スパイスや香辛料を使う



辛味を活かす事で味が引き締まります！

✓ コクや香ばしさをプラス



ごまやクルミで風味よく、香ばしさをUP！

✓ 酸味を効かせる



レモンや酢などの酸味を効かせて、塩味は控えめに

✓ 汁物は具たくさんで汁の量少なめに



具材のうま味と風味で食塩控えめでも美味しく！



適塩のための食べ方&選び方

✓ 主食は塩分0gの白飯がオススメ！



味付き主食は食塩多め。丼やカレーを食べた時は1日の中で調整を！

✓ 麺類のスープはできるだけ残す



スープを残すと、約2~3gの食塩相当量カットに♪

✓ よく噛んで、食べすぎを予防！



薄味でも、食べすぎてしまうと食塩の摂りすぎに

✓ 味を確認してから調味料をつける



揚げ物や餃子などはそのまま十分美味しいものも♪

✓ 見えない食塩に要注意！



ハムや漬物などの加工食品は塩分多め。栄養成分表示をチェック！

✓ カリウムの多い野菜と一緒に食べる



野菜などに多く含まれるカリウムは、ナトリウム（食塩に含まれる成分）を効率的に体外に排泄します。（※5）