



# 減塩から始める健康生活

# ふじのくに お塩のとりかたチェック

あなたは、お塩\*をとりすぎていませんか？

「血圧が高くないから、塩のとりすぎには気をつけなくていい」と思っていませんか。血圧は、若い頃から徐々に上がっていきます。若い時からの取組が効果的です！

※お塩：ここでは「食塩(食塩相当量)」を指します。食品などに含まれるナトリウム量から換算します。

毎日の「お塩のとりかた」が将来の血圧を左右するんじゃ！

美味しさは塩の量ではないぞ。食材本来の味を活かそうではないか。わしは74歳まで頑張ったぞ。

江戸時代初期の平均寿命は40歳に満たなかったと言われています。

高血圧は、死亡や要介護の大きな原因である脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因の1つです。また、食塩の多い食品を食べる人に胃がんが多い、との報告もあります。

1食だと2~3gが目安

## 食塩摂取の1日の目標量

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)

※高血圧治療の目標量は、1日6g未満!  
(高血圧治療ガイドライン2019,日本高血圧学会)

●私たちが普段食べているものには、このくらい食塩が含まれています。

**外食では...**

- にぎり寿司 (つけしように油含まず) **2.3g**
- しょうゆ小袋(5g)使くとプラス0.7g
- チャーハン **2.6g** (スープをつけるとプラス1g)
- チキンカレー **3.4g**
- ラーメン **7.1g** (スープを半分残せばマイナス2.5g!)

**家庭では...**

- 豆腐とわかめのみそ汁 **1.5g** (汁を減らすと味は薄くなる)
- ムロアジ干物1枚(140g) **1.9g**
- さつま揚げ(30g) **0.6g**
- 塩漬け白菜(30g) **0.7g**

出典:「塩分早わかり 第3版」、「外食・デリカ・コンビニのカロリーガイド ポケット版」女子栄養大学出版部

## 減塩のヒント

- **かける前にまず味見!**  
味をみずに調味料をかけていませんか?まず味を確認し、本当にその味付けで足りないのか考える習慣をつけましょう。よく噛んで味わうことでも、濃い味を足さなくてもいいことに気づけますよ。
- **香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用しよう!**  
良い香りの料理はうす味でも美味しく食べられます。ポン酢や減塩調味料だからといって、安心して使い過ぎることもあるので注意しましょう。また、薄口しょうゆ、白しょうゆは、色は薄くても減塩にはなりませんよ!!
- **栄養成分表示で食塩チェック!**  
食品のパッケージの裏などにある栄養成分表示で、その食品の食塩相当量がわかります。気づかなかったけれど食塩がたくさん含まれていた!なんて食品もありますよ。
- **だしの旨みを感じてみよう!**  
鰹ぶし、昆布、しいたけなどの天然だしの美味しい味を楽しみましょう。顆粒だし、濃縮だしには食塩が含まれていることが多いので、とり過ぎに注意しましょう。
- **お酒のつまみには要注意!**  
お酒のつまみには味の濃いものが多いです。飲み会があった日の食塩摂取量が30~40gでビックリ!という方もいました。
- **野菜、果物を上手に取り入れましょう!**  
カリウムにはナトリウムの排泄を促して血圧を下げる働きがあります。野菜や果物にはカリウムが多く含まれています。新鮮な野菜をモリモリ、果物は適度に食べましょう!



静岡県の取組は  
静岡県 お塩のとりかた で

令和5年3月  
発行：静岡県健康福祉部健康増進課  
〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6  
TEL：054-221-3263

