

しょくいく
食育えほん

ちべるたん

げんえん
「メカじいちゃんの減塩」

メカじいちゃんは
とってもごうかい。
大きな魚を釣って
遊びにきてくれます。

ふとしくんの
おじいちゃんは
メカじいちゃん。



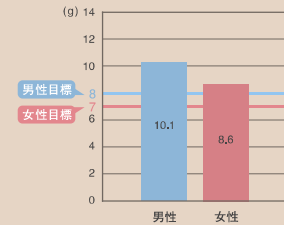
はじめに

ざっし もくてき
この冊子の目的



静岡県は、脳血管疾患で亡くなる人が多くなって知っているかな？ 脳血管疾患は、脳の血管がはれたり詰まったりする病気で、予防のためには、高血圧にならないことが大事なんだ。そこで減塩することにより、高血圧の予防を行おう。料理をつくるときだけでなく、食ぶるときや食品を選ぶぶとぎにも減塩をすることが出来るよ。この冊子では、家族みんなで減塩について学び、考え、行動するコツを紹介するよ。

しずおかけんせいじんひとりいちにち 静岡県成人1人1日あたりの食塩摂取量 ※

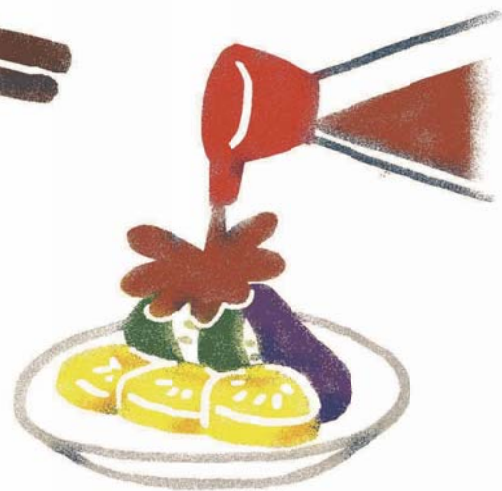


※出典:平成25年 県民健康基礎調査-日本人の食事摂取基準(2015年版)

しずおかけんせいじん
静岡県民の食塩摂取量は
目標量より多いんだね



生きがいと健康づくりイメージキャラクターさっちゃん ©静岡県



ごはんの食^たべかたもごうかい!!

おしょうゆは ドバドバドババー!!

ソースは ビシヤビシヤビシヤー!!

ラーメンのスープも グビグビグビー!!



ふとしくんは
そんなメカじいちゃんが大好き。
まねして、ラーメンのスープを
グビグビグビー!!

そんなようすを

ママとちべるたんは

心配して見えています。

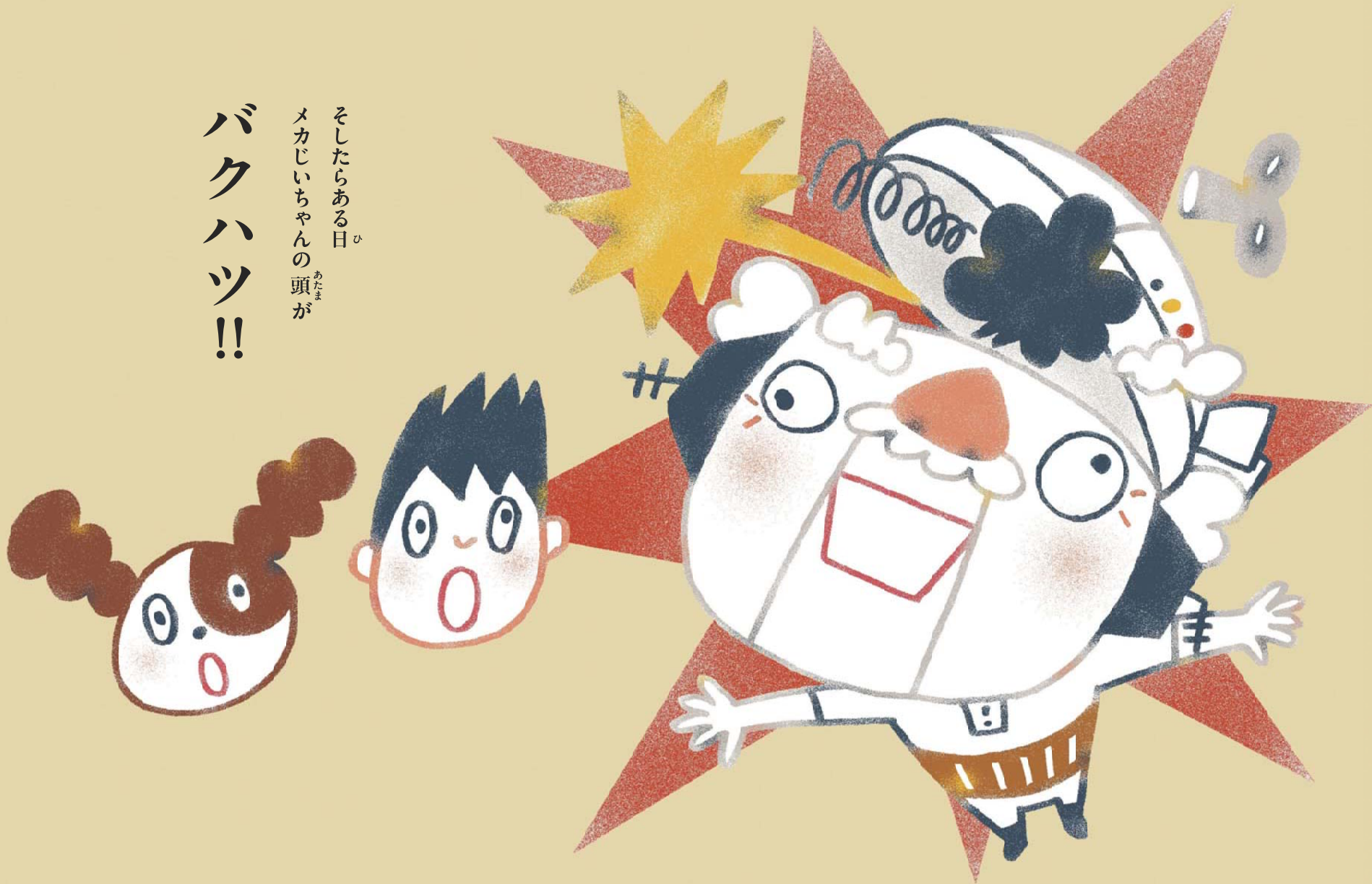
「お揃をとりますぎならようこ

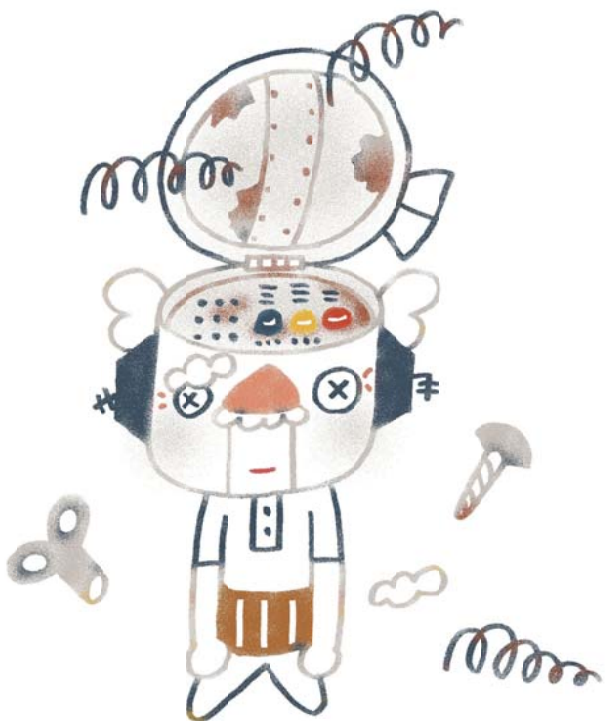
気をつけて作っているのに……」



バクハツ!!

そしたらある日
メカじいちゃんあたまの頭が





「お塩しほをとりすぎたから、
部品ぶひんがつまっていたんだよ。
なんとか直なおしてみよう」



じつはちべるたんは、
食たべものの国くにからやってきた
ふしぎな力ちからをもつ犬いぬだったので。

「ちべるたん
なんとかしてよー！」





ちべるたんの力ちからで

元気げんきになったメカじいちゃん。

それからはすっかり

「お塩しおをとりすぎちゃいかん」

なんて言いってるよ。

いつまでも家族かぞくみんな

元気げんきでいようね。



ちべるたんとしらべてみよう

お塩をとりすぎると なぜいけないの？

こうけつあつ 高血圧になるよ

せかい ちいさ けんきゆう けっか わか
世界52地域で研究した「インターソルト・スタディ」の結果より、若い
ときから、お塩をたくさんとると、20年後、40年後に高血圧になりやす
いことが、あきらかになりました。健康でいるためには、減塩による高
けつあつ よぼう たいせつ
血圧の予防がとても大切です。



脳の血管がはれつるのが
脳血管疾患だよ



こうけつあつ のう けっかん しっかん 高血圧は脳血管疾患の 原因となるよ

こうけつあつ けっかん けっか ち なが
高血圧は、血管をポロボロにします。その結果、血の流
れがわるくなり、脳の血管がはれつたり詰まったりす
る、脳血管疾患にかかりやすくなります。それ以外にも、
のう けっかん つ
のうけっかんしっかん いがい
しんぞう ないぞう びょうき げんいん いのち
心臓や内臓の病気の原因となり、命にかかります。

げんえん しお りょう へ 「減塩」とはお塩をとる量を減らすこと

げんえん しょくえん た りょう へ
減塩とは、食塩をふくむ食べものの量を減らすことです。現在静岡県民(20歳以上)の1日あたり
しょくえんせしりょう だんせい じょせい むくひょう ちち だんせい じょせい
の食塩摂取量は男性10.6g、女性9.2g*1です。目標である1日あたり、男性7.5gみまん、女性6.5g
め
みまん*2を目標としましょう。

げんざい
現在の
1日平均
食塩摂取量
男性 10.6g
女性 9.2g

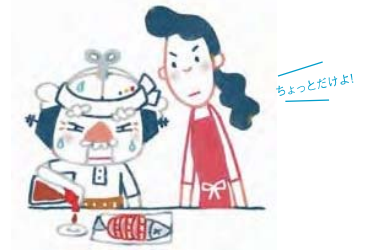
めくひょう 目標
男性 7.5g
女性 6.5g
男性 みまん 女性 みまん

*1出典:平成28年 県民健康基礎調査 *2出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)

か そく 家族みんなですすめる げん えん 減塩のポイント

た 食べる とき
りょうり 料理をしない人も
ひと できる減塩の紹介

- めん類の汁は、全部飲まずに残す
汁をほとんど飲まない約2g減塩になります
- 味を見てから、調味料を使う
大抵の料理には十分に味がついています
食卓には調味料を置かないようにしましょう
- 漬物や佃煮、塩辛、練り製品、
食肉加工品は食べる回数を減らす
これらには食塩がたくさん含まれています
- しょうゆは、かけるより、つけて食べる



つく 作る とき
りょうり 料理をする人が
ひと できる減塩の紹介

- 天然のだしをとる
かつおぶし、こんぶ、しいたけ
などのうま味で減塩できます
- 調味料に含まれる塩分に注意する
しょうゆ、みそ、ソース、ポン酢、顆粒だし
などにも食塩が入っています
- 酸味、香辛料などを上手に使う
酢、わさび、しそ、ねぎ、ごま、レモンなどを
活用しましょう

えいよう せいぶん ひょうじ み 栄養成分表示を見よう

えいようせいぶんひょうじ み しょくえん りょう
栄養成分表示の「ナトリウム」を見ると、食塩の量
を調べることができます。「ナトリウム」の値に、
2.54をかけると食塩の量がわかります。

しょくえん そうとうりょう かた
食塩相当量のしらべ方
ナトリウム量(g)×2.54=食塩相当量(g)

カップ焼きそばの栄養成分表示(例)
1食(120g)あたり

エネルギー	518kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	21.8g
炭水化物	70.2g
ナトリウム	1.8g
ビタミンB1	0.23mg
ビタミンB2	0.80mg
カルシウム	46mg

お菓子を
買うときにも
見てみてね

1.8×2.54
4.6g



しずおかけん 静岡県ならではの食を楽しもう!

そして減塩のポイントは、素材そのものの味を楽しむこと。静岡県は、豊かな
自然からもたらされる野菜や魚、お肉がいっぱいです。さらにお茶を飲む人は
ながい じぶ さんぶつ けんこうき しょくけいかつ たの
長生き。ふじのくにの地場産物で健康的な食生活を楽しもう!

いま けつあつ たか げんえん こうかてき かそく げんえん
今、血圧が高くなくても「減塩」は効果的。家族みんなで減塩しよう!