



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

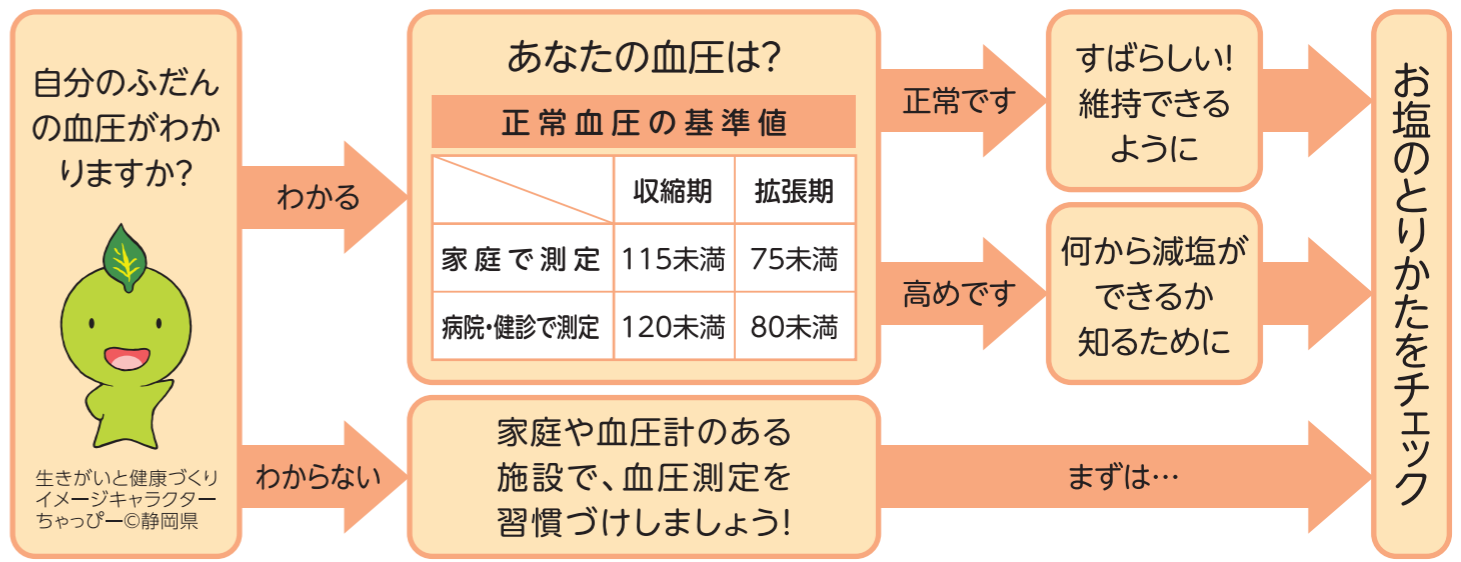
減塩のヒント

- **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



お塩のとりかたチェック票

あなたの過去1か月間の食べ方について教えてください。各項目1つに○をつけてください。

		①	②	③
1	あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ～ ふつう	多め 1	かなり多め 2
★2	あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか	うす味	同じくらい 2	濃いめ 4
3	お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	刺身の 片面くらい 1	たっぷり 2
4	食卓で、味の付いた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか (例:漬物にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど)	ほとんど 使わない	味が 足りない時に 使う 1	使う ことが多い 2
★5	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味の付いたご飯類(主食)	週1回以下	週2～ 4回くらい 2	週5回 以上 4
6	ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し 飲む	半分 くらい飲む 1	全部 飲む 2
★8	みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 2杯くらい 2	1日 3杯以上 4
9	塩鮭、干物、ししゃも、小魚(しらすなど)	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
10	煮物(煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日 1回以下	1日 2回くらい 1	1日 3回以上 2
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練製品	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
12	塩辛、佃煮、金山寺みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩蔵品	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
13	漬物(梅干し、白菜漬、キュウリ漬、キムチなど)	1日 1回以下	1日 2回くらい 1	1日 3回以上 2
14	せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類など、塩味のお菓子、乾きもの	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
15	スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・お惣菜	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
★16	ファストフード(ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど)	週1回未満	週1～ 2回くらい 3	週3回 以上 6
17	インスタント食品(ラーメン、スープ、みそ汁など)	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	週1～ 2回くらい 1	週3回 以上 2
19	ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	週1～ 2回くらい 1	週3回 以上 2

◆②、③に○のついた項目にある数字を足して合計点を出します。①は0点です。

◆★の項目は、特に注意しましょう!

合計 点

0～2点のあなた
青信号



適塩優等生です!

引き続き適塩生活を続けてください。

欠食が多い、菓子パンが食事代わり、という方は、今回「青信号」でも食事全体を見直してみましょう。

3～7点のあなた
黄信号



食塩摂取量が
やや多めのようです。

「お塩のとりかたチェック票」でどこを減らすことができるか振り返ってみてください。

8点以上のあなた
赤信号



食塩摂取量が
かなり多いようです。

②、③に○がついた項目の中でどの項目なら改善できるか考えてみましょう。

BMIが25以上の場合、全体的に食べ過ぎの可能性もあります。



- 「お塩のとりかたチェック票」で、黄色やピンク色の項目の中で、②や③だったところを確認して、③だった人は②へ、②だった人は①へ、変えられそうなところを1つでも変えていこう!
- 緑色の項目は、調味料の使い方を見直してみよう!

濃い味は変えられない!
という人は、量を減らすことでも減塩できるんじゃないぞ!



「お塩のとりかたチェック票」解説コーナー!!

●黄色の項目(No. 1～4)

食塩が多くなりがちな食べ方の項目です。同じ味付けでも、量をたくさん食べる人の方が、身体に入る食塩は多くなります。

●ピンク色の項目(No. 5～17)

食塩をたくさん含む食品や料理の項目です。食べる回数を減らすことで減塩につながります。また、うどんなどめん類には5g前後の食塩が含まれているので、汁を全部飲まないことが減塩に効果的です。

●緑色の項目(No. 18～19)

下味がしっかりついており、さらにソースやケチャップなどで味を足すことの多い料理の項目です。特に、外食や市販の惣菜では多くなります。調理の際の下味の付け方、食べる時のソースなどの付け方で減塩できます。

例えば、豚カツのソースの量でこんなに違います!



減塩クイズ

- 問題①: ラーメン1杯で、どのくらいの食塩が含まれているでしょうか?
問題②: 日本人の食塩の1日の目標量は何グラム未満でしょうか?

答えは次のページ