

減塩は高血圧を予防することを知っていますか？

食塩を摂りすぎると…

血圧が上がる
(高血圧)



動脈硬化が進行



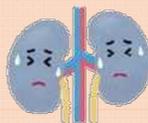
脳卒中



心臓病
など



食塩の摂り過ぎで血圧が高い状態が続くと、
血管や心臓に負担がかかります。
その結果、**脳卒中**や**心筋梗塞**、
心不全、**腎不全**、**胃がん**など、
さまざまな病気のリスクを高めます。



健康のためには、減塩は欠かせません。

1日どれくらいの
食塩を摂取しているかな？
Webでやってみるのじゃ！



やってみよう！



ちべるたんと一緒に**お塩**の
とりかたチェック



健康づくりは 減塩から



日本人の1日の
食塩摂取目標量（成人）は…

男性 7.5 g 未満

女性 6.5 g 未満

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

静岡県民の現状は…

男性10.6 g

女性9.2 g

**男性は、3 g以上
女性は、2.5 g以上多い！**



出典：平成28年度県民健康基礎調査

静岡県東部健康福祉センター 健康増進課
静岡県立大学 食品栄養科学部 4年

(令和4年6月作成)

食塩量早見表

日本人の1日の食塩摂取目標量（成人）は
男性7.5 g未満、女性6.5 g未満です。



醤油ラーメン

5.7 g



カップ麺

5.5 g



牛丼

5.3 g



スパゲティナポリタン

4.0 g



幕の内弁当

3.8 g



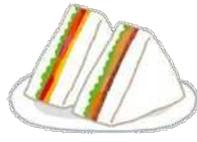
みそ汁

1.9 g



サラダ（ドレッシング付）

1.4 g



野菜サンドイッチ

1.3 g



おにぎり（梅）

1.1 g

<幕の内弁当+みそ汁>



1食当たり、食塩相当量5.7 g!

野菜の摂取は
高血圧予防に効果的です

<幕の内弁当+サラダ>



工夫①



工夫②



工夫③

◆こんな工夫をしてみよう◆

	減少量	食塩相当量
工夫① 醤油、ソース、漬物を残す	1.6 g減	4.1 g
工夫② みそ汁をサラダにかえる	0.5 g減	5.2 g
工夫③ 工夫②+サラダのドレッシングを2/3残す	さらに 0.9 g減	4.3 g

①②③全部の工夫をすると…

3.0 g減

1食当たり
食塩相当量
2.7 gに!

食塩量の多いものを組み合わせるのは
控えましょう

食品のパッケージや料理のメニュー等に
ある 栄養成分表示の「食塩相当量」を
参考にすると良いですね

注意

栄養成分表示1食(95g)当たり	
エネルギー:	409kcal
たんぱく質:	9.2g
脂 質:	16.5g
炭水化物:	55.9g
食塩相当量:	5.6g
(めん・かやく)	1.8g
(スープ)	3.8g

使うドレッシングも意識してみましょう

大さじ1杯当たりの食塩相当量は…



ノンオイルドレッシング: 1.1 g
(エネルギー: 12 kcal)



ごまドレッシング: 0.5 g
(エネルギー: 50 kcal)



マヨネーズ: 0.2 g
(エネルギー: 84 kcal)