



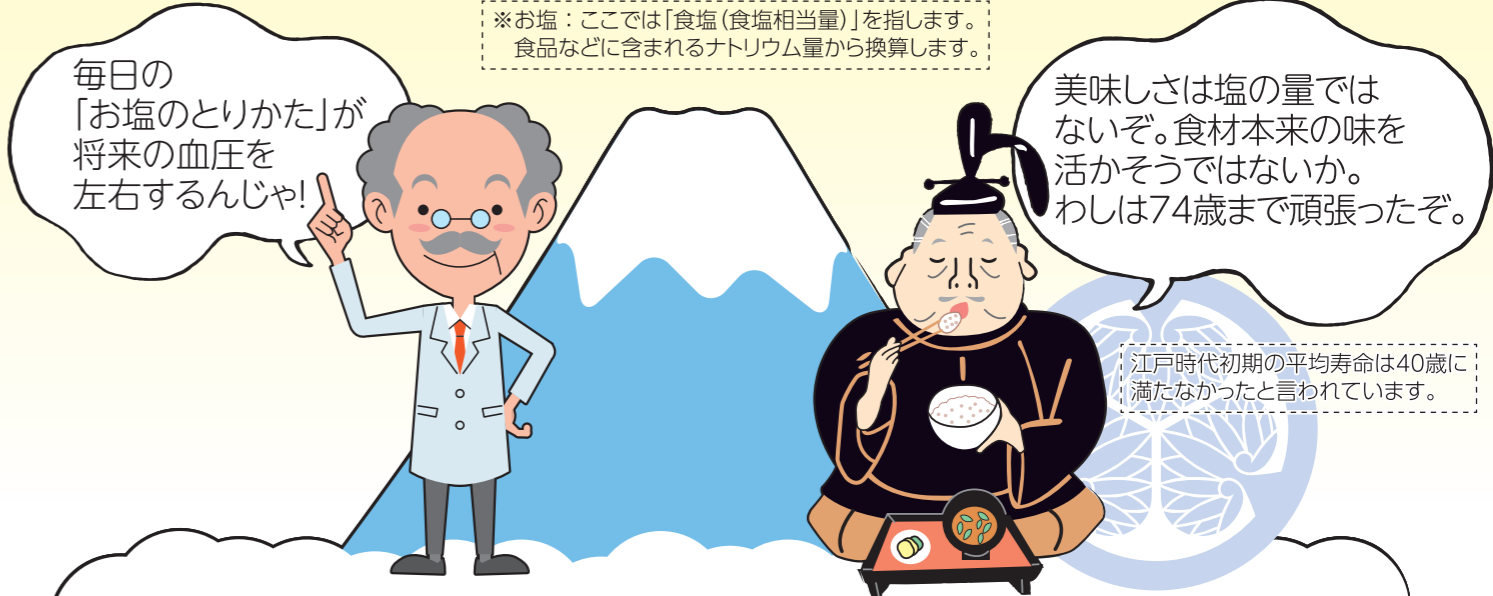
# 減塩から始める健康生活

# 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？

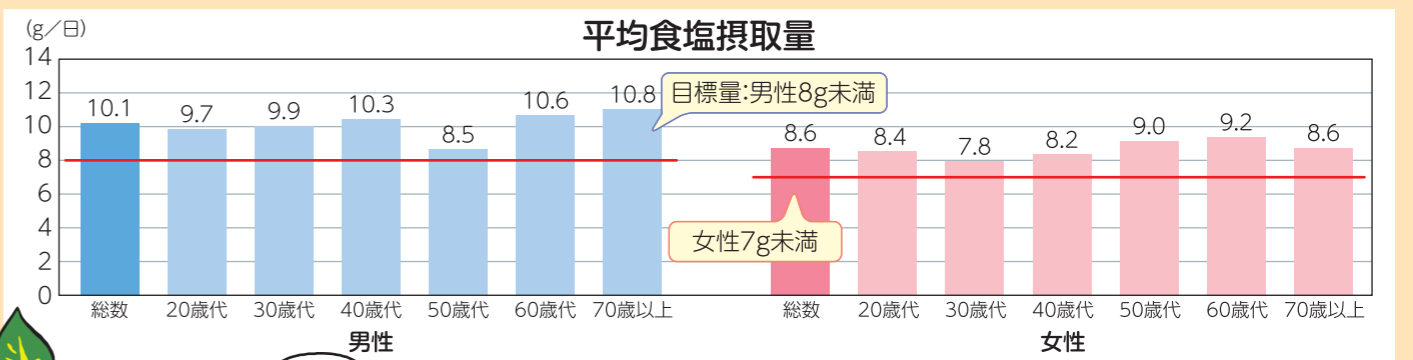
「血圧が高くないから、塩のとりすぎには気をつけなくていい」と思っていませんか。血圧は、若い頃から徐々に上がっていきます。若い時からの取組が効果的です！

\*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。



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。

**減塩クイズ** 問題①:静岡県のご皆さんは、1日にどのくらい食塩をとっているのでしょうか？  
正解:男性10.1g、女性8.6gです。どの世代も、目標量を上回る食塩をとっていました。



出典:平成25年県民健康基礎調査



静岡県

次のページへゴー!

1食だと2~3gが目安 **食塩摂取の1日の目標量** 男性**8g未満**、女性**7g未満** ※高血圧治療の目標量は、1日6g未満! (日本人の食事摂取基準2015年版) (高血圧治療ガイドライン2014, 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** (汁を減らすと味が濃くなるので、汁を半分減らすとプラス0.7g)
- 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!



※静岡県では、5年で**5%の減塩を目指す「減塩55プログラム」に**取り組んでいます。  
詳しくは、お塩のとりかたで **検索**

平成28年2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 054-221-2779 Fax 054-251-7188  
編集:静岡県健康福祉部健康増進課総合健康班  
〒411-0801 三島市谷田2276  
Tel 055-973-7002 Fax 055-973-7010

この印刷物は、15,000部作成し、1部あたりの印刷経費は5.2円です。

# 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 <b>1</b>	かなり多め <b>2</b>
★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 <b>2</b>	濃いめ <b>4</b>
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 <b>1</b>	たっぷり <b>2</b>
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 <b>1</b>	使う ことが多い <b>2</b>
★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 <b>2</b>	週5回 以上 <b>4</b>
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 <b>1</b>	週5回 以上 <b>2</b>
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 <b>1</b>	全部 飲む <b>2</b>
★8	みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 2杯程度 <b>2</b>	1日 3杯以上 <b>4</b>
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 <b>1</b>	週5回 以上 <b>2</b>
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 <b>1</b>	1日 3回以上 <b>2</b>
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 <b>1</b>	週5回 以上 <b>2</b>
12	塩辛、佃煮、金山時みそ、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 <b>1</b>	週5回 以上 <b>2</b>
13	漬物(梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチなど)	1日 1回以下	1日 2回くらい <b>1</b>	1日 3回以上 <b>2</b>
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 <b>1</b>	週5回 以上 <b>2</b>
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 <b>1</b>	週5回 以上 <b>2</b>
★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 <b>3</b>	週3回 以上 <b>6</b>
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 <b>1</b>	週5回 以上 <b>2</b>
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	週1～ 2回くらい <b>1</b>	週3回 以上 <b>2</b>
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 <b>1</b>	週3回 以上 <b>2</b>

◆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

1～2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以上の場合は、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、うどんなど麺類には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②: 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③: 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