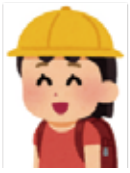
減塩のススメ

へる塩生活（しお）はじめましょう！

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

健康のための1日あたりの食塩摂取目標量

赤ちゃん		
1～2歳	3.0g未満	3.0g未満
幼稚園		
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
小学生		
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
中学生以上		
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳～	7.5g未満	

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

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、
動脈硬化や心臓肥大が進みます。
その結果、**脳卒中**や**心筋梗塞**、
心不全、**不整脈**、**動脈瘤**、
腎不全、**胃がん**など、
さまざまな病気のリスクを高めます。
健康に長生きするためには、
減塩は欠かせません

でも現実は…

男性 10.9g　**女性 9.3g**

もの食塩を摂っています。

摂りすぎ！
1日約3～4gも多く
摂っています。

大垣市マスコットキャラクター
おがっきぃ

出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

減塩に取り組むには、まず自分が日頃どのくらい塩分を摂っているかを知ることが第一歩。

「塩分チェック表」を活用して、塩分摂取の傾向を知っておきましょう。

当てはまるものに○をつけ、合計点を計算しましょう。

塩分チェック表		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3 回/週	あまり食べない
醤油やソースなどをかける頻度は?		よくかける（ほぼ毎日）	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁を飲みますか?		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?		人より多め		普通	人より少なめ

○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

チェック	合計点	評 価
	0～8	食塩は **あまり摂っていない** と考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は **平均的** と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は **多め** と考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量は **かなり多い** と考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

製鉄記念八幡病院 病院長 土橋卓也先生作成シートより引用

日本人の食塩摂取の約7割は調味料から摂っています！

日本人は1日で**醤油**から**1.7g**、**味噌**から**1.2g**、**塩**から**1.2g**の食塩を摂っているといわれています。

漬け物や梅干しなども上位の食塩摂取源です！

和食によく使われる醤油、味噌などの調味料は食塩量が多く、塩分の摂りすぎに要注意！

出典：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」

食塩の摂りすぎが危険なわけ

食塩を摂りすぎると血液中に入り込んだ食塩が・・・

血圧を上げる

一時的に高くなった塩分濃度を下げるために血液中の水分が増えるため体内に循環する血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまいます。

→ **高血圧**

→ **動脈硬化が進行**

→ **脳卒中**　**心臓病**

腎臓に負担

高血圧や、余分な食塩を尿として過剰に排出するなどで、腎臓に大きな負担がかかります。

→ **腎機能が低下**

→ **腎臓病**

胃がんのリスク

塩分濃度の高い食品を好んで摂る人ほど、胃がんリスクが高くなります。

→ **胃がん**

健康に長生きするためには、**減塩**と**血圧管理**は欠かせません。
血圧管理は、まず、自分の血圧の傾向を知ることから始まります。家庭で血圧を測り、記録を付けてみましょう！！

血圧手帳はここからダウンロードできます。是非ご活用ください。

食塩摂取量を減らそう!

食べ方の工夫

めん類の汁は残す

めん類の汁を全部残すと食塩摂取量は約**3g**、汁を全部飲み干すと食塩摂取量は約**5g**です。

※g数は目安です。

調味料は「つける」

「かける」より「**つける**」方が、食塩摂取量を減らすことができます。減塩スプレーなどを使うのも効果的です。

食塩量が多い食品は食べる回数を減らす

漬け物や佃煮など、食塩量の多い食品は食べる回数を減らしましょう。みそ汁などの汁物は1日1回を目安にし、さらに具沢山にして汁の量が減らせば減塩になります。

＜ 塩分控えめの美味しいみそ汁の作り方 ＞

①	②	③	④	⑤
おいしいだしを作る 昆布・かつお節・煮干しなどを使ってうま味を出す	**みそ汁の具は汁の40%が目安** 野菜・豆腐・芋・海藻などを入れて	**みその塩分濃度が0.8%程度となるようにする** だし汁150ccに味噌10g程度	**あったか適温で食べる**	**あさつき・しそ・ごま・粉さんしょうを少量加える**

栄養成分表示で食塩相当量をチェックする

スーパーやコンビニなどで市販されている食品を食べる際は、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認しましょう。

表示がナトリウムの場合の食塩相当量は、以下の式で計算できます。

ナトリウム(mg)×2.54÷1,000=食塩相当量(g)

栄養成分表示

エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

揚げ物にはソースや醤油をかけない

揚げ物や焼き魚などにはレモンの絞り汁をかけるなど、ソースや醤油の代わりに酸味のある調味料を使ってみましょう。

食塩摂取量を減らそう!

調理時の工夫

食材は旬なもの

食材そのものの美味しさがいきる新鮮で旬の食材は、濃い味付けをしなくても楽しむことができます。

だしはうまみを出す天然食品で

こんぶ、かつおぶし、にぼし、干ししいたけなどからは、「うまみ」が出るので、塩分を減らすことができます。

酸味を活かして、香辛料・香味野菜・種実類を上手に使う

酸　　味：酢、レモン、かぼす、すだち など
香　辛　料：カレー粉、からし、わさび、しょうが、唐辛子 など
香味野菜：しそ、ねぎ、あさつき、ゆず、みょうが、パセリ など
種　実　類：ごま、くるみ、ピーナッツ など

調味料は減塩を選ぶ

減塩味噌、減塩醤油など「○%減塩」、「塩分控えめ」という栄養強調表示が役立ちます。例えば、大さじ1杯の醤油を40%減塩醤油に置き換えると、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

日本高血圧学会がJSH減塩食品リストをホームページに掲載しています。ご参照ください。

よく使う調味料に含まれる食塩量をチェック

出典:日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

食塩1gに相当する調味料の重量

濃口醤油
7g
小さじ1・1/6

淡色辛味噌
8g
小さじ1・1/3

中濃ソース
18g
大さじ1

トマトケチャップ
32g
大さじ1・2/3

マヨネーズ
50g
大さじ4・小さじ1/3

食塩1gは小さじで1/6

料理に含まれている食塩量

日常でよく食べる食品にはどのくらいの塩分が含まれているのかを知っておきましょう。

※調理方法や商品により食塩量は異なりますので、目安としてご活用ください。

へる塩（しお）レシピ

日々の食事作りの参考にご利用ください。

彩りキーマカレー

580kcal　食塩相当量 1.3g

カレールーをカレー粉に代えるだけで
塩分を大幅にカット! 水を加えず作るキーマカレーは
とても濃厚♪素揚げの野菜を添えることで、
多彩な味と食感を楽しめます。

材料（2人分）

・にんにく	1/2片	・トマト缶	200g（1/2缶）
・オリーブ油	小さじ1	A ・カレー粉	小さじ2
・合いびき肉	120g	A ・中濃ソース・コンソメ	小さじ1
・塩・こしょう	少々	A ・塩	小さじ1/6
・玉ねぎ	100g（2/3個）	・じゃがいも・なす	各40g
・にんじん	50g（1/4本）	・ピーマン・赤パプリカ	各20g
		・揚げ油	適量
		・茹で卵	10g

❶ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、合いびき肉を入れ、塩、こしょうをして強火で炒める。

❷ 肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加え、玉ねぎがしんなりするまで強火で炒める。

❸ ❷にトマト缶を加えて中火で5分程度炒め、Aを加えてさらに5分炒める。

❹ 卵は茹でて、殻をむいて輪切りにする。

❺ じゃがいも、なす、ピーマン、赤パプリカは食べやすい大きさに切る。

❻ 160℃の低温から❹の野菜を火の通りにくい順（じゃがいも⇒なす⇒パプリカ⇒ピーマン）に素揚げし、油を切っておく。

❼ 皿にご飯、❸、❹、❻を盛り付ける。

白身魚のレンジ蒸し

77kcal　食塩相当量 0.7g

魚は下味につけることで、
臭みが抜けてうま味を含みます。
魚を蒸すとふっくら仕上がり、調味料が
少なくてもおいしくなります。

材料（2人分）

・白身魚	1切れ	・にんじん	30g
A ・だし汁	70ml	・しめじ	30g
A ・砂糖	少々	・さやいんげん	10g
A ・しょうゆ	少々	・ポン酢	大さじ1
A ・塩	少々		

❶ 白身魚は混ぜ合わせたAに付け、30分置く。

❷ にんじんは5mm幅の短冊切りにする。
しめじは石づきをおとして、ほぐす。
さやいんげんは端を切り落とす。

❸ クッキングシートに水けをきった❶をのせ、❷を盛り付ける。
クッキングシートをしっかり閉じる。

❹ 電子レンジで2～3分加熱する。

❺ お皿にクッキングシートごと乗せ、食べる直前位にポン酢をかける。

ツナサラダ

127kcal　食塩相当量 0.3g

少量のお酢とからしが
野菜のうまみを引き立てます。様々な材料を
利用することで彩りがよく、食べ応えもある
栄養満点サラダです♪

材料（2人分）

・ツナ缶	20g		・レタス	1/2枚
・きゅうり	10g		・サラダ油	少々
・にんじん	5g	A	・マヨネーズ	大さじ1、2/3
・キャベツ	30g	A	・砂糖	少々
・水菜	10g	A	・酢	少々
・玉ねぎ	30g	A	・からし	少々
・卵	1/2個	A	・こしょう	少々

❶ きゅうりは薄切りにして、塩でもむ。
しんなりとしてきたら水でサッと洗って水けを切る。

❷ にんじんは千切りにする。キャベツは3cm角に切る。
水菜はにんじんと同じ長さに切る。
それぞれ茹でて、水けをきる。

❸ ツナは油をきっておく。

❹ 卵は溶きほぐし、熱したフライパンにサラダ油をしいて
薄焼き卵を作る。粗熱が取れたら細切りにする。

❺ ボウルに❶、❷、❸を合わせてAで調味する。

❻ 器にレタスをのせ、その上に❺、❹の順に盛り付ける。

小松菜と油揚げの煮浸し

38kcal　食塩相当量 0.5g

干ししいたけを使って、
うま味をプラス! だしを活かした味を
しっかり材料に含ませたレシピです。

材料（2人分）

・小松菜	100g	A	・砂糖	小さじ1
・にんじん	10g	A	・しょうゆ	小さじ1
・干ししいたけ	2g	A	・だし汁	適量
・油揚げ	10g			

❶ 干ししいたけは水で戻しておく。

❷ 小松菜は3cmの長さに切って湯でる。
にんじんは千切りにする。
戻った干ししいたけは薄切りにする。
油揚げは短冊切りにして、湯通しをする。

❸ 小鍋ににんじん、干ししいたけ、Aを加え、
だし汁をひたひたになるまで入れる。
弱火で煮立て、煮汁が半分になったら火を止めて
冷ましておく。

❹ 粗熱がとれたら、小松菜を加えて混ぜ合わせる。

大垣市ホームページに掲載している
「生活習慣病予防レシピ」を
是非ご活用ください!

発行：大垣市保健センター　TEL（0584）75-2322