

社会的な減塩がすすんでいます

より一層の減塩をすすめるため、食品メーカーや外食産業も減塩食品の開発や減塩の普及に努めるなど、社会全体で減塩が推進されています。

減塩でおいしい食品が増えています

家庭で利用する、調味料やインスタント食品、菓子類などにも「塩分〇%カット」や「無塩・減塩」の商品が増えてきています。同じ商品で従来通りの食塩量と減塩の商品を選ぶようになっています。上手に選んで取り入れると、おいしく、手軽に減塩に取り組めます。

減塩食品の情報は

◆兵庫県栄養士会ホームページ「ひょうご減塩生活」

<http://www.eiyou-hyogo.or.jp>

◆日本高血圧学会ホームページ「さあ減塩～減塩委員会から一般のみなさまへ～」

http://www.jpnsn.jp/general_salt.html

栄養成分表示の活用

食品パッケージの栄養成分表示を確認しましょう

注意点：その栄養価が100gあたりなのか、1食あたりなのか、また1個包装あたりなのか確認して利用しましょう。



栄養成分表示 [1個(〇g)あたり]	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

「減塩」→「薄味」の前にはできること

「減塩」と言われると「薄味」の料理を思い浮かべ、外食やお弁当などの中食なかしょく*が多く、自分で料理をしない方は難しいと考えてしまいがちです。しかし、「心がけひとつ」で、確実に「減塩」できる方法がたくさんあります。

*中食とは「家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事」のこと(厚生労働省)

速攻！食塩を減らすキーワード

量を減らす 食べる量を減らす

回数を減らす 食べる頻度を減らす

朝食 昼食 夕食

残す 汁を残す

全部飲む 残す

かえる 種類や減塩商品にかえる

やめる 食塩の多い食品をやめる

たす 食塩を補う食品をたす

カリウムを多く含む 野菜や芋・豆、果物をしっかりとる

「カリウム」には、体内の余分な食塩(ナトリウム)を排泄する働きがあります。食塩が多くならないよう味付けに注意をしつつ、たっぷりとりましょう。



健康長寿のカギは「減塩」にあり

あなたにあった「減塩」を見つけましょう！

減塩に取り組む目的は、高血圧を予防し、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、腎疾患等を発症させないようにすることです。2020年4月から1日あたりの食塩摂取量の目標値が、男性7.5g、女性6.5gに引き下げられました。[厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版)] 現在の摂取量(平均値)より、あとマイナス約3gです。

食生活が多様化し、1日の食塩摂取量が多くなる原因も昔と少しずつ変わってきています。今ここで、あなたの食塩摂取量を見直してみましょう。

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点	
これらの食品を食べる頻度	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
	つけ物、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	
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	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	
小計	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
合計	点				

チェック	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりと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。

監修:国立病院機構九州医療センター 臨床教育部長 土橋卓也 管理栄養士 増田香織

上記のチェック項目は、食塩摂取量が多くなりがちな食品や毎日の食行動を示しています。点数の高かった項目に注意すると減塩につながります。



発行：公益財団法人兵庫県健康財団・健康ひょうご21県民運動推進会議
協力：兵庫県

(公財)兵庫県健康財団マスコットキャラクター けんぞうくん

2020/09発行

健康ひょうご21県民運動

■協賛企業：大塚製薬株式会社・フジッコ株式会社・UCCホールディングス株式会社

■協力企業：株式会社神戸ポートピアホテル

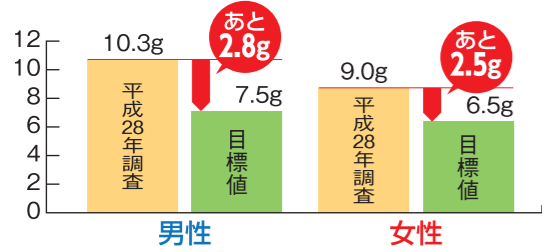
食塩摂取の現状と目標

平成28年度「ひょうご食生活実態調査」の結果、1日あたりの食塩摂取量の平均は**男性10.3g、女性9.0g** (20歳以上)で、昔と比べると減少してきていますが、目標量と比較すると、**あと約3gの減塩**が必要です。

ただし、県民運動で平成27年度に実施した**働き盛りの男性を対象とした調査**では食塩摂取量の平均は**13g以上**で、まだまだ多いことがわかりました。

いっしょに目標量を達成するのは難しくても、少しずつ減塩に努めましょう。

1日あたりの食塩平均摂取量と目標値



知って減らそう あと3g！ 高食塩摂取につながる食生活を変える

これまで、高食塩摂取につながりやすい料理は、「麺類」、「汁物」、「煮物」、食品は、「魚介類の干物」、「漬物、つくだ煮」、「ハムやかまぼこなどの加工品」等でしたが、上記の調査では、食生活の多様化により、下表のように年代、性別等により原因となる料理や食品は変化してきています。

年代別 高食塩摂取に影響していた食習慣・体格、料理、食品

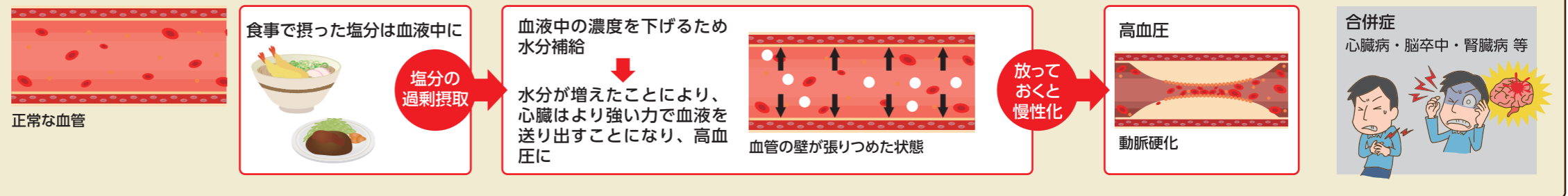
年代	食習慣・体格	料理	食品
20~30歳代	味を確認せずにソースなどをかけるといった減塩を意識していない食生活	カレーやハヤシライスなど、ごはんにはルーやソースをかける料理 (汁ごと全部食べるので食塩摂取量が多くなる)	チーズ 魚介缶詰
50~60歳代	朝食を週4回以上とっている (※食事回数にあわせて食塩摂取量は増加するため、朝食は欠かさず摂りつつ、食塩摂取量に配慮した食事内容が重要) 肥満 (BMI25以上) (女性のみ) (肥満者は食事摂取量が多く、合わせて食塩摂取量も多くなると推測される)	カレーやハヤシライスなど、ごはんにはルーやソースをかける料理 (汁ごと全部食べるので食塩摂取量が多くなる) フライドポテト等「芋の揚げ物」 (食塩をふりかけ、さらにケチャップ等をつけるため) 焼肉、ハンバーグ等、「肉類の焼き料理」 (男性) (タレやソースに食塩が多く含まれる)	魚介練り製品 食肉加工品 チーズ (女性)
70歳以上	味覚の衰えにより、「濃い味を好む」傾向がある	統計的に特徴のある料理はなかった	魚介練り製品 魚介類干物 食肉加工品

※食塩摂取量は、一般的に食事回数、食事量の増加に伴い多くなります。欠食や菓子パンなどで簡単に食事を済ませると食塩摂取量は少なくなりますが、栄養バランスは良いとは言えません。食事回数は1日3回、栄養バランスを整えつつ、減塩に取り組むことが大切です。

※減塩はすべての世代に重要ですが、高齢で少食や食欲がなく、減塩のおかずでは、ますます食がすすまない場合は、食事がしっかりとれることを優先しましょう。

ご自身の食生活を振り返り、
あなたに合った減塩を考えてみましょう。

なぜ減塩が必要か？ —高食塩摂取がからだに与える影響—



1日3食 バランスはよいままで 食塩摂取量1日 13.5g → 10.5g → 7.5gに減らすには

食塩摂取量に応じて、減塩のポイントを紹介します。さらなる減塩を目指して実践してみましょう (20歳以上 男性平均例) () カッコ内は食塩量

減塩に無関心な場合が多い 食塩摂取量は、1日 13.5g	減塩に気を付けると 食塩摂取量は、1日 10.5g	これからの目標 食塩摂取量は、1日 7.5g
朝食 カフェオレ (0.1g) 卵&ハムのサラダ (0.8g) 食塩計3.3g トースト(マーガリン) (1.8g) ドレッシング (0.6g) 大さじ1	朝食 カフェオレ (0.1g) 卵&ハムのサラダ (0.8g) 食塩計3.0g トースト(マーガリン) (1.8g) ドレッシング (0.3g) 大さじ1/2 減らす	朝食 カフェオレ (0.1g) 卵&サラダチキンのサラダ (0.6g) 食塩計2.6g トースト(マーガリン) (1.8g) マヨネーズ (0.1g) 大さじ1/2杯 食塩0.1g ドレッシング (大さじ1/2杯 食塩0.3g) → マヨネーズ (大さじ1/2杯 食塩0.1g) 減らす
昼食 きつねうどん (大) (4.6g) 汁をほとんど全部飲む 食塩計4.6g りんご	昼食 きつねうどん (大) (3.1g) 汁1/2量 (残す) 食塩計3.1g りんご 汁を全部飲む (食塩3.0g) → 汁を半分残す (食塩1.5g)	昼食 きつねそば (大) (2.3g) 汁1/2量 (かえる) (残す) 食塩計2.3g りんご うどん (1玉 食塩0.8g) → そば (1玉 食塩0.0g)
間食 カステラ (0.1g) ヨーグルト (0.2g) 食塩計0.3g	間食 カステラ (0.1g) ヨーグルト (0.2g) 食塩計0.3g	間食 カステラ (0.1g) ヨーグルト (0.2g) 食塩計0.3g
夕食 ハムポテトサラダ (1.1g) カツカレー (4.2g) 食塩計5.3g	夕食 お浸し (1.0g) ごはん (1.7g) じゃがいも味噌汁 (1.4g) 食塩計4.1g ルーをかける料理はごはんや味噌汁が多くなる。白ごはんとおかずを基本に (かえる)	夕食 辛子和え (0.4g) ごはん (1.7g) じゃがいも味噌汁 (0.7g) 食塩計2.3g 添え野菜はできるだけ調味なしで、トンカツ、ソースといっしょに食べる (かえる) とんかつ (1.2g) ソース (0.5g) たっぷりかける (大さじ1 食塩1.0g) → つけて食べる (大さじ1/2 食塩0.5g) 減らす 味噌汁1杯 (食塩1.4g) → 汁1/2量 (食塩0.7g) 減らす (具は減らさずに野菜たっぷり!)