

# 健康づくりのための適塩のすすめ

## 適塩生活はじめよう!

~6つのポイント~

### 調味料に含まれる塩分量を知っておく

※小さじ1杯当たりの塩分



こいくちしょうゆ 0.9g



みそ 0.8g



めんつゆ(3倍濃縮) 0.5g



和風だしの素 1.2g



中濃ソース 0.3g

### 野菜を食べよう

塩分を外に出してくれる食べ物

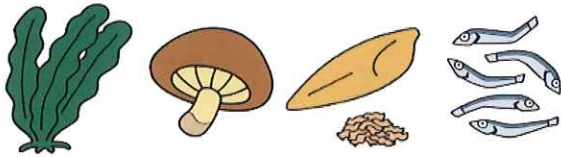
野菜

カリウム

果物

野菜や果物に多く含まれているカリウムが体内の余分な塩分を外に排泄してくれます!塩分の摂取を抑えるだけでなく、カリウムの摂取も心がけましょう。(腎臓の疾患等をお持ちの方はこの限りではありません。)

### 天然食品でだしをとる



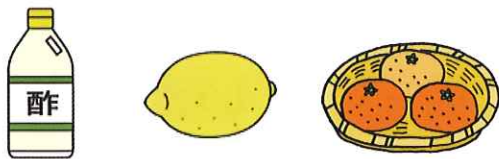
こんぶなどの海藻類、かつお節や煮干しなどの魚介類、干しいたけなどのきのこ類からは薄味でもおいしく感じる天然の「うま味」が出ます。

### 旬の食材を選ぶ



新鮮な旬の食材は、素材そのもののうま味でおいしく食べられます。

### 酸味を生かす



酢やレモンなどを使うと、塩分控えめでもさっぱりとおいしく食べられます。柑橘類は酸味だけでなく香りも楽しめます。

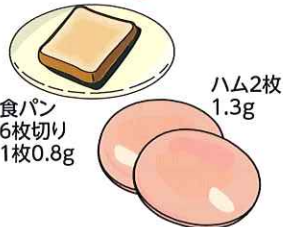
### 香辛料・香味野菜を上手に活用する



こしょう・辛子・スパイスなどで味が際立ちます。また、香味野菜などを使って素材の香りを活かしましょう!

## 食品に含まれる塩分量を知って塩分の摂り過ぎに気をつけよう!!

塩分1g

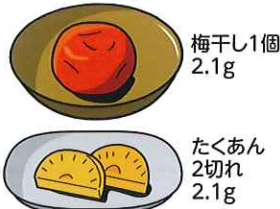


食パン  
6枚切り  
1枚0.8g

ハム2枚  
1.3g

ささかま1枚1.2g

塩分2g

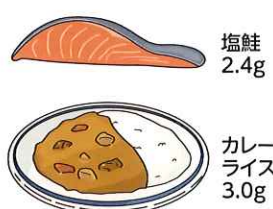


梅干し1個  
2.1g

たくあん  
2切れ  
2.1g

インスタント味噌汁2.0g

塩分3g



塩鮭  
2.4g

カレー  
ライス  
3.0g

塩分4g



うどん、そば  
4~5g

塩分5g以上



カップラーメン  
5~6g

\*加工食品の隠れ塩分に注意しましょう!



# 食塩と血圧の関係

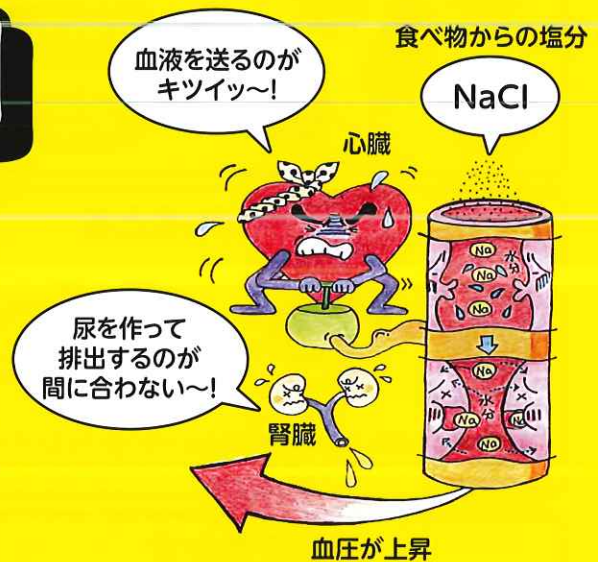
腎臓や内分泌系などの病気がある場合を除けば、血圧が高くなる原因のほとんどは生活習慣にあります。もともと血圧が高くなりやすい遺伝的な要因に、食塩のとりすぎや過食などの偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレスなどが加わることで高血圧が引き起こされると言われています。



## 食塩が血圧を上げるしくみ

血圧を上げる原因は食塩の主成分のナトリウムです。食塩をとりすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなります。この時、血液の濃度を一定に保つために水分が増え、その結果、血液量も増えます。血液量が増えれば、心臓は血液を流すために強い力が必要になり血圧が上がります。また、ナトリウムは、血管壁にもしみ込み、水分を取り込んで血管壁の細胞をむくませ、血管の内腔を狭め、血圧を上昇させてしまうのです。

(参考:日本食生活協会「高血圧予防」テキストより)



## 1日あたりの食塩目標量を知っていますか?

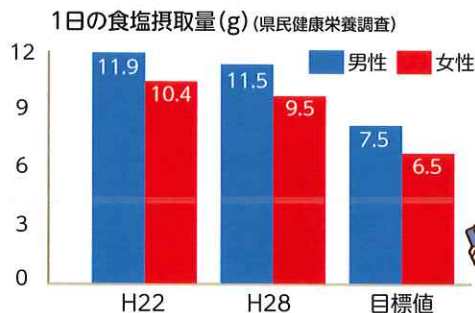
日本人の食塩摂取量の推移などを参考に、生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、1日あたりの摂取目標量が設定されています

塩分の目標量  
男性8g未満  
女性7g未満

改定後

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)



宮城県の食塩摂取量の現状です。平成22年から比べると摂取量は少なくなっていますが、**男性は約4g、女性は約3g**目標より多いのが現状です。裏面の「適塩のすすめ」を参考に塩分のとりかたを振り返ってみましょう!