

減塩について



バランスが大切

健康目標

塩分のとりすぎに気を付けよう



はつらつちゃん

けんこう仙北通信

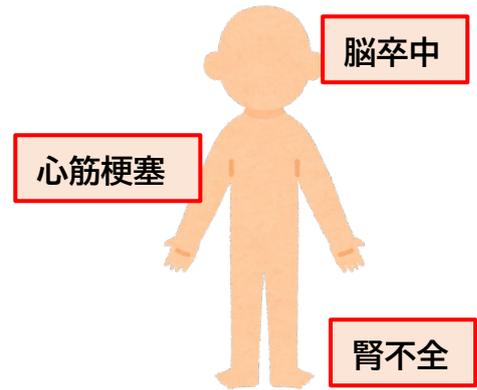
発行：仙北市保健課 令和6年2月1日号 NO.1  
電話：0187-43-2252

●塩分のとりすぎは、なぜいけないの？

塩分のとりすぎは、血圧の上昇を招きます。

高血圧の状態が続くと、動脈硬化を引き起こしやすくなりやがて脳卒中や心筋梗塞、腎不全など命にかかわる病気を発症するリスクが高まります。

このほか、塩分のとりすぎは、胃がんや骨粗しょう症、認知症などの原因にもなるため、減塩を心がけることは、健康維持のために不可欠です。



1日の食塩摂取目標量(日本人の食事摂取基準 2020年版)

男性



7.5g未満

女性



6.5g未満

高血圧の方



6g未満

日本人の食塩摂取平均値は男性 10.9g、女性 9.3g(厚労省「国民健康・栄養調査」令和元年)で目標値を大幅に上回っています。

食塩のとりすぎを防ぐために

日ごろの食事内容を見直しましょう。



## 食べるときのコツ

●調味料は「かける」  
ではなく「つける」  
しょうゆやソースは小皿にとって、少しずつつけるようにしましょう。  
塩は揚げ物などにべったりとついてしまうので、上からふりかけるようにしましょう。

●食品成分表示を活用する  
インスタント食品やレトルト食品は、濃い目に味付けされています。  
メニューや商品に記載してある『食塩相当量』を確認しましょう。



●めん類の汁は飲み干さない  
ラーメンやそば、うどんなどのスープを全部飲み干すと、1日分の食塩摂取目標量のほとんどを占めてしまいます。スープは半分以上残すことを心がけましょう。

●漬物や塩蔵品は控えめに  
漬物や塩辛、魚卵などの塩蔵品は、少量でも塩分が多く含まれます。



## 作るときのコツ

●天然食品でだしをとる  
昆布やかつお節、煮干しなど天然の食品でだしをとるようにしましょう。  
だしのうま味で塩分が少なくても美味しく食べられます。



●旬の食材で調理する  
新鮮な旬の食材は、香りやうま味が豊富なため、調味料を少なくしても美味しく味わうことができます。



●みそ汁は具だくさんに  
みそ汁やスープなどの汁物は、1日1杯程度を目安にし、汁の量を減らすために、野菜や海藻などで具だくさんにして食べましょう。



●酢や香味野菜など上手に利用する  
酢や香辛料を利用すると、塩分を控えながら味に変化をつけられます。

《おすすめ》

レモン、ゆずなどの柑橘類、酢  
香味野菜(しょうが、しそ)

