

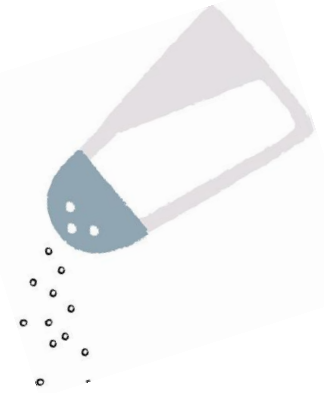
今月のテーマ

適塩を知り、
減塩を習慣にする工夫をしよう！

今日のテーマは
「適塩を知り、減塩を習慣にする工夫をしよう！」です。

適塩とは・・・

適切な塩分量を摂ること！



問題

1日の塩分摂取目標量
は何g でしょうか？



ヒント👉日本人の1日の平均摂取量は**9.9** g

平成29年 国民健康・栄養調査より

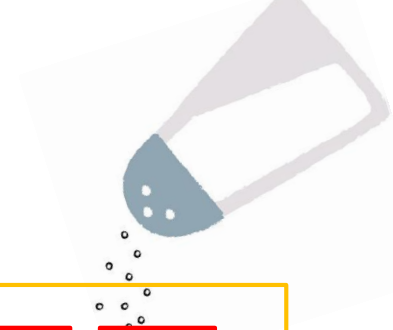
適塩とは、「適切な塩分量を摂ること」です。

いきなりですが、皆さんに問題です！
1日の塩分摂取目標量は何g未満でしょうか。

ヒントは、日本人の1日の平均塩分摂取量は9.9gということです。

さて、皆さんわかりますか??

正解は・・・



1日の塩分摂取目標量

男性 7.5 g 未満

女性 6.5 g 未満

高血圧の人 6 g 未満



注目!

令和2年日本人の食事摂取基準

1日3~4 g 減らすことが目標!

厚生労働省では、1日の塩分摂取目標量を
男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。
日本高血圧学会では、高血圧の人は6g未満とし、
高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも
1日6g未満が勧められています。

しかし、岩手県民の塩分摂取量は男性10.7g、女性9.3gとなっていて、
約3g程減らすのが目標です。 ※開催先の県の塩分摂取量をご紹介します。

宮城県民の塩分摂取量は男性11.9g、女性9.4gとなっていて、
約3～4g程減らすのが目標です。

福島県民の塩分摂取量は男性11.9g、女性9.9gとなっていて、
約3～4g程減らすのが目標です。

3gというのは、食塩でいうと小さじ1/2です。4gでは小さじ2/3。

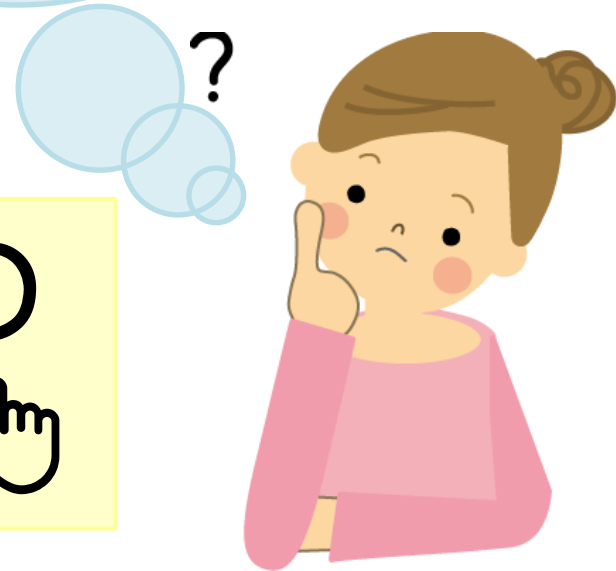
4gを毎日多くとると、1か月で120gにもなります。

※食塩サンプル(ビニール袋に120g分の食塩を入れた見本を使用し示すこともできます。

「塩もこのように余分に積もれば害となります…」

塩分摂取量を
減らすには
どうしたら良いの??

減塩を習慣にするための
食べ方の工夫をご紹介します👉



それでは塩分摂取量を減らすには
どうしたら良いのでしょうか？

今日は、減塩を習慣にするための
食べ方の工夫をご紹介します。

普段よく食べている食品の 塩分量を知ろう！



味噌汁
1.5 g



鮭 切り身
(甘口) 2.1 g
(辛口) 5.1 g



幕の内
弁当
4.5 g



しょうゆ
大さじ1
2.6 g



しょうゆ
ラーメン
5.5 g



きゅうりの
ぬかみそ漬け
(5切れ)
1.6 g

まずは、普段よく食べている食品に含まれる
塩分量を意識することから始めましょう！

※表のイラストの食品塩分量をそれぞれ説明する。

昼に幕の内弁当を食べて、夜にしょうゆラーメンを食べたら
あっという間に10gです。

塩分はいろいろな食品に含まれていて、
気づかないうちに、塩分を摂り過ぎてしまっています。
まずは、いつも食べている食品や料理に
どれくらい塩分が含まれているか意識するようにしましょう。

栄養成分表示で塩分量を確認する習慣をつけましょう！

栄養成分表示 **1食(77g)当たり**

エネルギー	353kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	17.2g
炭水化物	43.4g
カルシウム	95mg
塩分相当量	4.8g

食品の単位は、100g、100ml、1食、1袋当たりなど、食品によって違います。単位を確認しましょう！

ココを確認！

また食品に記載されてある、
栄養成分表示で、塩分量を確認する習慣をつけましょう。

同じような食品でも、メーカーによって
食品に含まれている塩分量は様々です。

この表示を見る習慣をつけると、
どんな食品に、どれくらい塩分が含まれているのかわかるようになり
同じ食品でも、塩分の少ないものを選ぶようになります。

100g、100ml、1食、1袋当たりなど、
食品によって単位が違うこともあります。
単位を確認した上で、塩分相当量を確認する習慣をつけましょう。

食塩摂り過ぎのもととなっている 食品のランキング

順位	食品名	1日当たりの 食塩摂取量 (g)	順位	食品名	1日当たりの 食塩摂取量 (g)
①	カップめん	5.5	⑪	大根の漬物	0.9
②	インスタントラーメン	5.4	⑫	パン	0.9
③	梅干し	1.8	⑬	たらこ	0.9
④	高菜の漬物	1.2	⑭	塩昆布	0.8
⑤	きゅうりの漬物	1.2	⑮	かぶの漬物	0.8
⑥	辛子めんたいこ	1.1	⑯	福神漬	0.8
⑦	塩さば	1.1	⑰	キムチ	0.7
⑧	白菜の漬物	1.0	⑱	焼き豚	0.7
⑨	まあじの開き干し	1.0	⑲	刻み昆布	0.7
⑩	塩ざけ	0.9	⑳	さつま揚げ	0.7

次に、塩分摂り過ぎのもととなっている、
食品のランキングをご紹介します。

第一位は、カップラーメン。二位はインスタントラーメン。三位は梅干し。
その後、漬物や魚介類の加工品が並びます。
意外かもしれませんが、パンにも塩分は含まれていて、
知らず知らずのうちに塩分を多く摂ってしまいがちです。

この中によく食べる食品が多くある方は、
塩分摂り過ぎの傾向にありますので、控えましょう。

塩分の摂り過ぎのもととなっている調味料の割合(%)

平成28年国民健康・栄養調査

しょうゆ 18.2
塩 12.1
みそ 12.1
その他の調味料 21.2



皆さん、思い出してください。
お刺身を食べる時・・・
しょうゆに浸して食べて
いませんか？



ソース 1.0

冷や奴を食べる時・・・
ぐるぐるしょうゆをかけて
いませんか？？

マヨネーズ 1.0



また、塩分摂り過ぎのもととなっている、調味料についてご紹介します。
このデータを見てお分かりの通り、
塩分の摂り過ぎのもととなっている、一番の調味料はしょうゆです。

皆さん、思い出してください……。
お刺身を食べる時、しょうゆに浸していませんか？

冷や奴を食べる時、ぐるぐるとしょうゆをかけていませんか？？

食卓でのしょうゆの使い方を振り返ってみましょう。

※どうやって、しょうゆに浸して食べるか……

どうやって、冷や奴にしょうゆをかけているか……

皆さんの食習慣によって違うので、

ジェスチャーでお互い見せ合うのも、盛り上がると思います。

よく食べる食品の

塩分量を知り、塩分摂取を減らす工夫をしよう！



例えば…

カップラーメンや麺類を食べたい時

スープを残すと塩分摂取量が減らせます！



【例】

栄養成分表示
1食(88g)当たり
食塩相当量

カップ麺全体	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g

スープを
半分
残せば、
約2g減

次に、塩分摂取量を減らす食べ方の工夫をご紹介します！

例えば、カップラーメンや麺類を食べたい時、
スープを残すと塩分量を減らすことができます。

このカップラーメンの場合、
スープを半分残せば、約2gの減塩になります。

良く使う調味料からの 塩分摂取量を減らす 工夫をしよう！



例えば・・・味噌汁を**食べる回数を減らす**
または、具沢山にし**汁の量を減らす**と
塩分摂取量を減らせます！

【1日に3杯食べた場合】



みそ汁食塩相当量1杯あたり

$$1.5\text{g} \times 3 = 4.5\text{g}$$

【1日2杯にした場合】



— 1.5g減！

【1日1杯にした場合】



— 3g減！

次に味噌汁です。

味噌汁は、食べる回数を減らすか、
または具沢山にして汁の量を減らすと
塩分摂取量を減らすことができます。

1杯塩分量1.5gの味噌汁を
1日3回食べると4.5gの塩分摂取となりますが、
1日2回食べるとマイナス1.5g、1回だけ食べると、マイナス3gです。

どうしても3食食べたい人は、汁の量を減らしましょう。
具沢山汁にすれば、満足感も得られます。

良く使う調味料からの 塩分摂取量を減らす 工夫をしよう！



例えば・・・**しょうゆの使い方**を
ほんの少し意識するだけで、
塩分摂取量が減らせます！

しょうゆを
たっぷりつけると・・・
刺身5切れ分
食塩塩分摂取量

約1g



しょうゆを
少なめにつけると・・・
刺身5切れ分で

約0.5g

**約0.5g
減**

最後にしょうゆの使い方です。

お刺身にしょうゆをつける際、
ほんの少し意識を変えるだけでも、塩分摂取量を減らすことができます。

例えば、しょうゆをたっぷりつけて、刺身5切れを食べた場合、
塩分摂取量は約1g。
少なめにつけて食べた場合は約0.5gと、約0.5g減らすことができます。

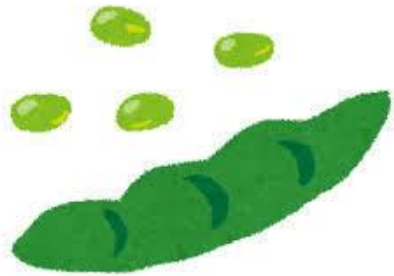
食卓で無意識に使っている調味料の使い方を見直しましょう！

体内の余分な塩分を
排出してくれる

カリウムの多い食材をとる



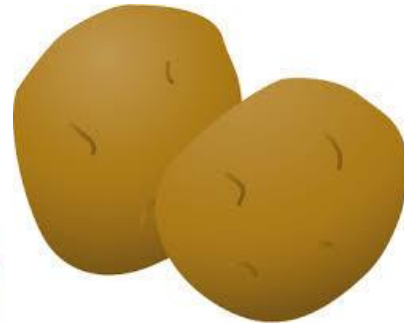
バナナ



枝豆



ブロッコリー



じゃがいも



きゅうり

野菜や果物に多く含まれています！
1日350gを目標に野菜を摂ろう

また、「体内の余分な塩分を排出してくれる、カリウムの多い食材をとる」ということも減塩につながっています。

カリウムは野菜や果物、豆類、いも類などに多く含まれ、
血圧を安定させることにも期待ができますので、
毎日の食事に積極的に取り入れましょう！

ちよつとの減塩の積み重ねが
皆さんの健康につながります。
できることから始めましょう！

まとめ👉

- 1、適塩は1日何g未満か覚えましょう！
- 2、良く食べる食品や調味料の塩分量を
意識して、塩分摂取を控える工夫をしよう！
- 3、塩分を体の外に排出して
くれる、野菜を食べよう！



今日のまとめです。

1、適塩な1日の塩分摂取量は何g未満か覚えましょう！

2、良く食べる食品や調味料の塩分量を意識して、
塩分摂取を控える工夫をしましょう！

3、塩分を体の外に排出してくれる野菜を食べよう！

ちよつとの減塩の積み重ねが、
皆さんの健康につながります。

今日ご紹介してきた工夫の中から、できることを始めてみましょう。

今月のメニュー

美味しく減塩するポイント！

マヨネーズのコク、酢の酸味、めんつゆのだしの組み合わせで満足感のある味わいに！



鶏ささみの
やわらか照り焼き

ささみにマヨネーズ、酒で下味をつけ、片栗粉で水分を閉じ込めることでやわらかく♪片栗粉をまぶすことで、調味液が無駄なく絡みます！

今月メニューの**美味しく減塩するポイント**についてご紹介します。

主菜の鶏ささみのやわらか照り焼きでは、マヨネーズのコク、酢の酸味、めんつゆのだしの組み合わせで、減塩でも満足感のある味わいになっています。

ささみにマヨネーズと酒で下味をつけ、片栗粉で水分を閉じ込めることで、やわらかい食感につながります。

片栗粉をまぶすことで、タレがしっかりと具材に絡むので、調味液を無駄なく使うことができるのもポイントです。



しょうがポテトサラダ

塩分の多い紅生姜ですが、少量を味のアクセントとして使います。辛味や酸味が、じゃがいもや海苔の風味と相性バツグン！

ごま油で長ねぎ、炒りごまを炒めた風味が減塩のポイント👉
汁の量は少なめに！
旬のわかめの食感が美味しい



わかめを食べるスープ

副菜のしょうがポテトサラダでは紅生姜を使います。
紅生姜は塩分量が多い食品ですが、
少量を味のアクセントとして使います。
辛味や酸味が、じゃがいもや海苔の風味と相性バツグンです。

汁物のわかめを食べるスープは、
ごま油で長ねぎや炒りごまを炒めた風味が減塩のポイントです。
汁の量は少なめに！
旬のわかめの食感を美味しく楽しめるメニューです。

<おすすめ食材>



わかめ (旬は3~5月)

旬のわかめは色鮮やかで歯ごたえ抜群！



又ル又ル成分の**食物繊維**は、
体内の余分な塩分をつかまえて
排出したり、コレステロール値を
下げるのに役立つと言われており、
腸内環境も整えてくれます。

今日のメニューで使用する
おすすめ食材をご紹介します。

まずは今が旬のわかめです。

わかめのヌルヌル成分である食物繊維は、
体内の余分な塩分をつかまえて排出したり、
コレステロールを下げたりするのに役立つと言われています。

またこの食物繊維は、腸内環境も整えてくれます。



減塩の強い味方

じゃがいも



余分な塩分を体の外に出して
くれるカリウムの王様！
じゃがいものビタミンCは、
でんぷんに包まれているので
熱に強い！！

次にじゃがいもです。

じゃがいもは体内の余分な塩分を排出してくれる

カリウムを多く含んでいます。

カリウムの王様とも呼ばれていて、減塩の強い味方です。

カリウムは、野菜や果物、豆類、いも類に含まれています。

「塩分を摂り過ぎてしまったな～」という時には、

意識をして食事に取り入れましょう。

またじゃがいもは、あまりイメージがないかもしれませんが、**ビタミンC**が豊富です。

でんぷんに包まれているので、熱に強いのも特徴です。