

適塩生活で健康に♪

平成 28 年県民健康栄養調査、国民健康・栄養調査より

富山県では、脳血管疾患や胃がんの死亡率が高いことがわかっています。
脳血管疾患の危険因子である高血圧や胃がん予防には「適塩」が大切です。



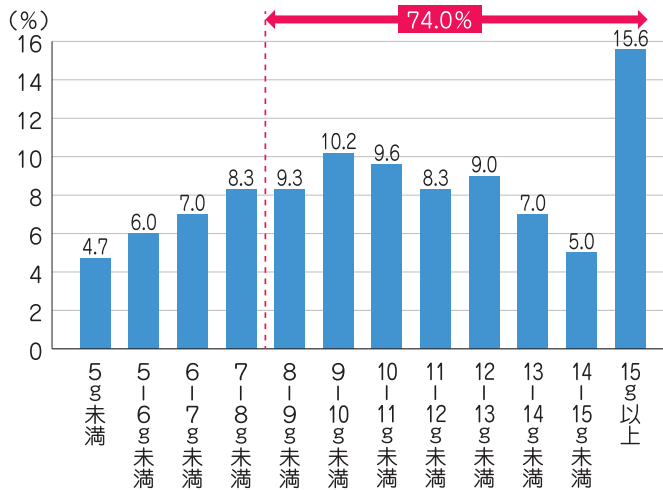
富山県民 減塩 あと 3 g

富山県民の1日の平均食塩摂取量は**男性11.0g**、**女性9.1g**です。

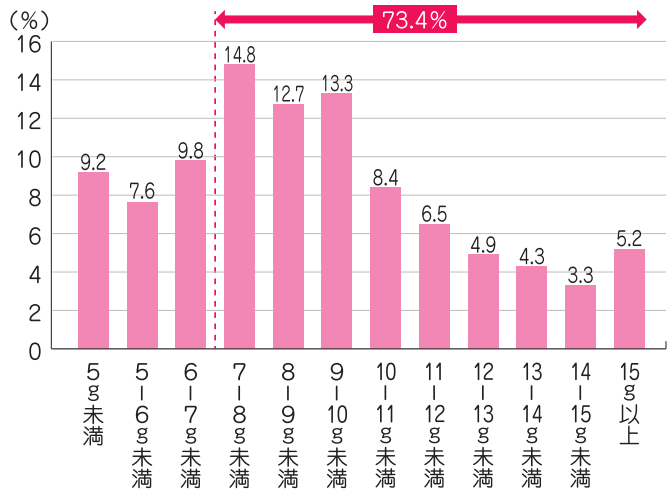
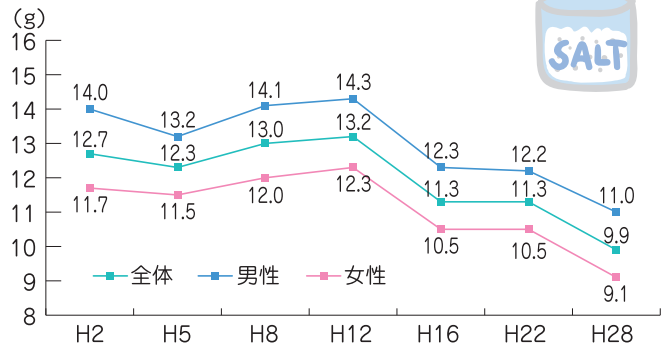
また、生活習慣病予防のためには**男性8g**未滿、**女性7g**未滿に抑えることが目標ですが、県民の約7割は達成できていない状況です。

また、男性は、15g以上の高塩分摂取者が女性より多くなっています。

食塩摂取量の分布 (20歳以上)



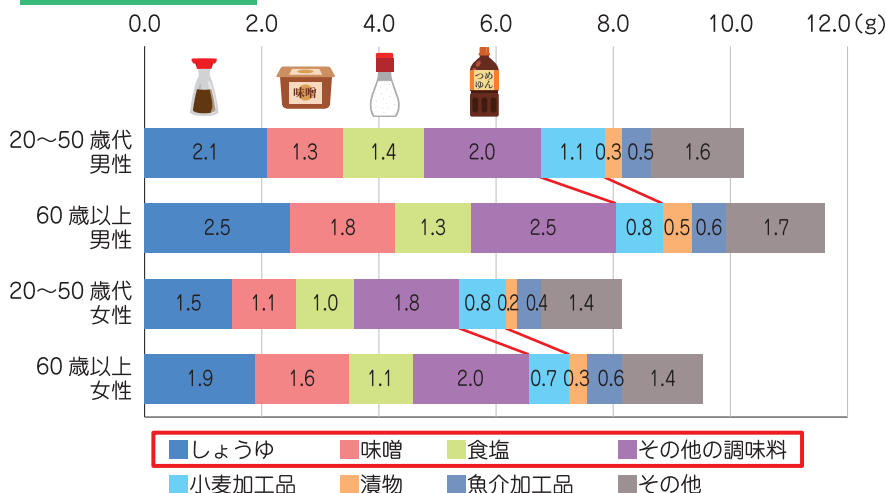
食塩摂取量の推移 (20歳以上)



年代によって、食塩摂取が違う??

食塩摂取量の**約7割**は、調味料(しょうゆ・味噌・食塩・その他の調味料)からとっています。また、20~50歳代は小麦加工品(パン・めん類等)から、60歳以上は調味料から摂取する量が多くなっています。

食塩摂取の内訳



調味料によって、含まれる食塩量が違います。上手に調味料を選びましょう。



小さじ1杯(5cc)の塩分量

しょうゆ	0.9g
ウスターソース	0.5g
ぽん酢	0.3g
めんつゆ(ストレート)	0.2g
ケチャップ	0.2g
和風ドレッシング	0.1g
マヨネーズ	0.1g
酢	0g

対象者別

ワンポイントアドバイス

♪ できることから実践しましょう ♪



薄味でも
おいしく減塩!

- 昆布など天然だしの旨みを利用しよう♪
昆布、煮干し、かつお節、干し椎茸の天然だしがおすすめ
- 香辛料や薬味などの辛味や香り、酢や柑橘などの酸味でおいしく♪



子育て世代 働く世代の方へ



- 外食・中食・加工食品は、栄養成分表示を活用するなど、上手に利用しましょう



栄養成分表示 1食(350g)あたり	
エネルギー	700kcal
たんぱく質	30g
脂質	18g
炭水化物	105g
食塩相当量	2.1g

- 隠れた食塩に注意

ハムやウィンナー、かまぼこなど、加工品には食塩が意外に多く含まれています。食べすぎには注意しましょう。



60歳代 以上の方へ

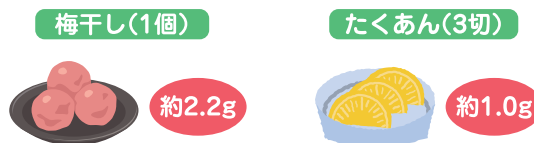


- 汁ものは、1日1回 具たくさんに野菜たっぷり具たくさんがおすすめです。汁もの1杯には約1gの食塩が含まれます。



- 漬物のとりすぎに注意

毎食、漬物を食べていませんか？ 1日1回程度にしましょう。



適塩生活



男性の方へ

- かけしょうゆ（調味料）は、味をみてから

かけしょうゆより、つけしょうゆの方が、食塩摂取を控えることができます。



- めん類の汁を残す習慣を

めん類の汁を全部飲むと、食塩を多量にとってしまうので、麺類の汁を残すように心がけましょう。

ラーメン(しょうゆ)の食塩量

汁を全て残す→約1.2g摂取
半分残す→約2.9g摂取
全部飲む→約4.5g摂取



女性の方へ



- 野菜のうまみで料理をおいしく 煮物や汁物等は具たくさんにする と、野菜のうまみで薄味でもおいしく食べることができます。

朝食に野菜料理1品追加してみませんか？



野菜や果物に多く含まれるカリウムは、血圧を上げる原因となるナトリウムの排泄を促す働きがあります。