

実際の食事にはどのくらい塩分が含まれているの？

一般的な和朝食、洋朝食を例に、普段の食事にどのくらいの塩分が含まれているのか見てみましょう。(右図)

意外と多く塩分を摂っていることが分かります。

それでは、目標値のように1食を2.7g(3g未満)にするには、どうしたらよいのでしょうか。

今日から始める「減塩生活」

～毎日の食事の中で、塩分摂取量を減らすための5つのポイント～

- ① 「栄養成分表示」を確認して活用する
- ② 汁物は具たくさん、汁は少なめ、天然だしをできるだけ使用
- ③ 「濃い味」と「薄い味」のメリハリで満足感を
- ④ 新鮮な素材を選んで、素材の味を活かして食べる
- ⑤ 酸味、辛み、香味野菜を利用

塩分を控えた食事は、2～12週で慣れて嗜好が変わると言われています。

さあ、あなたも減塩生活を始めてみませんか？！

【食塩相当量について学ぼう】

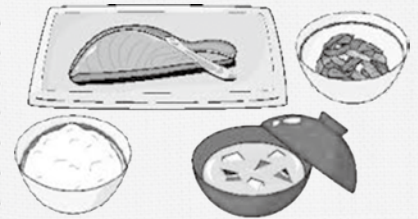
食品の栄養成分表示で「ナトリウム(Na)量」と書いてあるものは

ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)になります

健康づくりんご



和朝食の例



計：4.3g

- ・白米：0.0g
- ・みそ汁：1.7g
- ・焼き鮭：1.2g
- ・漬物：1.4g

洋朝食の例



計：4.6g

- ・食パン(6枚切り・1枚)：0.8g
- ・コンソメスープ：1.2g
- ・ベーコン(2枚)：0.9g
- ・ドレッシング(大さじ1)：0.9g
- ・醤油(小さじ1)：0.8g ※目玉焼き

～食改さん特製「減塩・万能だれ」～

地域で食のボランティアとして活躍している食生活改善推進員さんが考案した、塩分控えめの「万能だれ」のレシピを教えてくださいました。

身近な農産物や調味料を活用しているので手軽に作れ、サラダ、温野菜、肉料理、魚料理などの料理に合う魔法のソースです。

「みそ味」「醤油味」のどちらを選ぶかは好みで。ぜひ一度お試しあれ！

<材料：大さじ1(約15cc)×10回分>

- ・りんご 中1/5個(60g)
- ・大根 約2cm(50g)
- ・しょうが 2g(チューブでもOK、小さじ1/4)
- ・酢 大さじ3
- ・みそ(または醤油) 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3～1/2

<作り方>

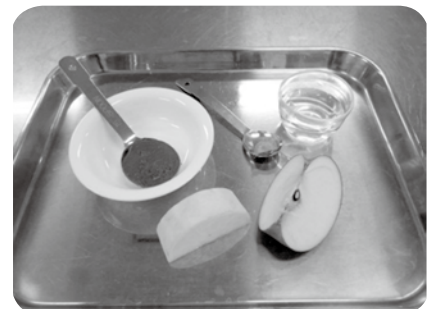
- ① りんご、大根、しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ② 容器に酢とみそ(または醤油)を入れて、よくかき混ぜる。
- ③ ②に①と砂糖を加えて混ぜれば出来上がり。

<ポイント>

- ・砂糖の量は、りんごの種類(甘さや酸味)によって加減してください。
- ・日持ちしないので、食べ切ることができる量を小まめに作り、早めに使い切ってください。
- ・1人1回当たりの使用目安量は大さじ1です。

【大さじ1当たりのエネルギーおよび塩分】

- ・みそ味：エネルギー9kcal、塩分0.2g
- ・醤油味：エネルギー6kcal、塩分0.3g





No.30

健康広場「なかの」

問い合わせ・申し込み先

健康づくり課健康管理係（中野保健センター内） ☎（２２）２１１１（内線２４２）



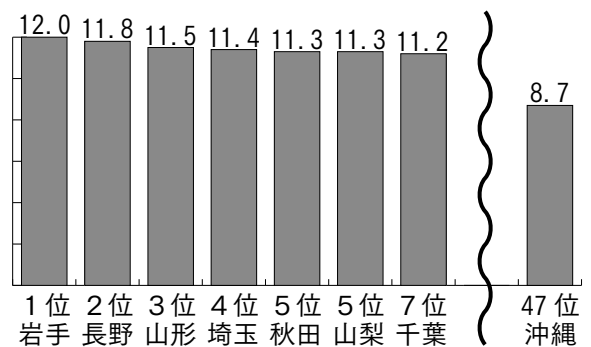
減塩ノススメ

漬物、鍋料理など塩分摂取が多くなるこの季節。
今回は減塩について考えてみましょう。

長野県民は塩分を摂り過ぎ！？

平均寿命第１位の長野県ですが、１日あたりの塩分摂取量は岩手県に次いで第２位と多いのです！（図１）

（図１）
塩分摂取量全国ランキング
（H24 国民栄養調査）（単位：g）



塩分を摂り過ぎると？

塩分摂取量が多くなると、脳卒中のリスクが高くなります。

ほかに、腎機能障害、尿路結石、骨粗しょう症、胃がんのリスクを高めます。

理想的な塩分摂取量は？

中野市民の１日当たりの平均塩分摂取量は、全国平均よりも多い 10.9g となっています。（図２）

中野市健康づくり計画『なかの健康ライフプラン 21 第２次』で定めた本市の目標値は、成人１日当たり 8.0g 未満です。

これは、１食に換算すると、2.7g（3g 未満）になります。

ちなみに、人間が生命維持に必要な塩分量は、１日当たりわずか 2 g と言われています。

（図２）

全国・長野県・中野市の塩分摂取状況

