

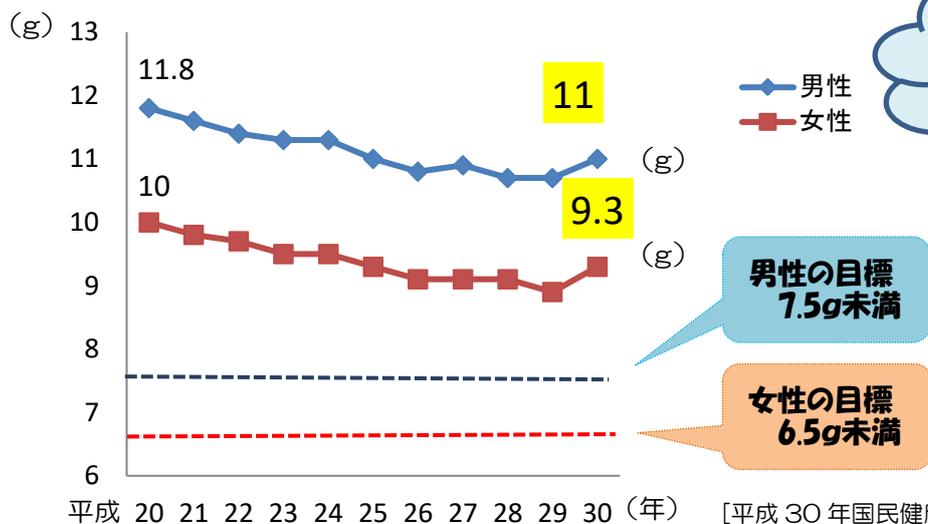
めざすは  
元気で長生き!



# 1日の食塩摂取量は男性 7.5g未滿、女性 6.5g未滿に!

食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こしやすく、脳卒中や心臓病などの原因になります。日本において男性で50代、女性で60代になると2人に1人が高血圧という現状です。日頃の食生活を振り返って減塩を心がけましょう。

～1日の食塩摂取量の年次推移～



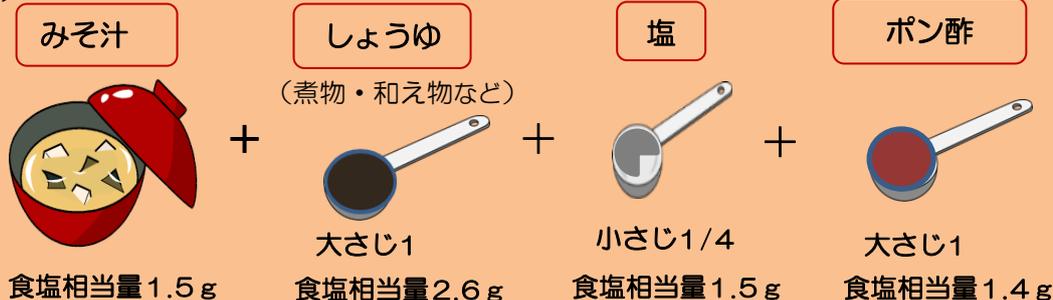
食塩の摂取は減ってきているけどまだまだ摂り過ぎ!!



平成 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 (年) [平成 30 年国民健康・栄養調査]

## 食塩相当量7gってどれぐらい?

(例)



調味料で  
みとみると!

そのほかにも、様々な食品に食塩は含まれています。例えば・・・



6枚切り食パン1枚  
食塩相当量0.8g  
スライスチーズ1枚  
食塩相当量0.5g



せんべい1枚  
食塩相当量0.3

普段の食事結構食塩を摂っているのかも? ちょっと気にしてみようかな。



★やってみよう★

## まずはここから減塩！

次の4つのうち、チャレンジできるものにチェックしましょう！



### 1. 麺類の汁は残す



きつねうどん  
食塩相当量5.8g

汁を残せば約2～3g減塩できます！

### 2. 味がついている物に しょうゆや塩を使わない



かまぼこに  
しょうゆを  
かけて食べる  
など

### 3. しょうゆやソースは直接かけず 小皿に入れてつけて食べる



### 4. 食卓に調味料をおかない

味をみないでかけたり、  
つけかけたくなくなってしまいう原因にも。

～アドバイス～

食卓にはごま・青のり・七味唐辛子  
などをおき、香りや辛味を利用する  
ことで減塩できます！



おやみに調味料を使わないことが減塩のポイント！  
調味料は意識して使いましょう♪



## ～加工食品の摂り過ぎにも気をつけて！～

魚や肉の加工品、カップ麺やインスタントみ  
そ汁など日常的によく食べる食品に食塩を多  
く含む物があります。



### 栄養成分表示を見よう！

栄養成分表示（100gあたり）

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



食品の塩分は容器包装など  
に記載されている栄養成分  
表示の食塩相当量でわかり  
ます。  
買い物をする時は、栄養成  
分表示を意識して見るよう  
にしましょう！

# ちょっとしたことから減塩を始めてみましょう！