

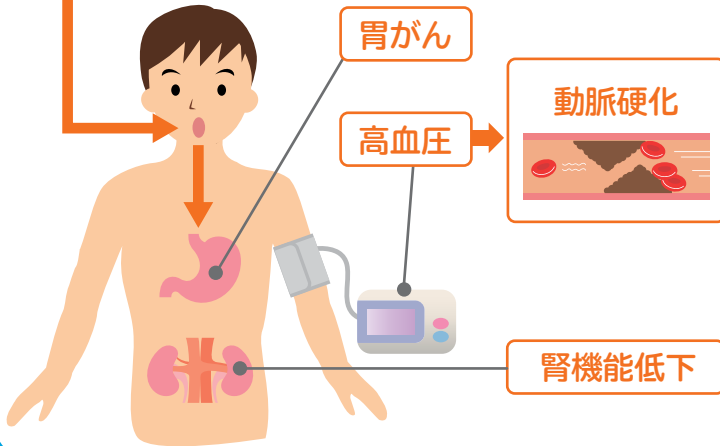
# 減塩習慣のすすめ



食塩の摂り過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかにされています。血圧は、歳をとってから急に上がるものではなく、長年の食塩の摂り過ぎが、中高年以降の高血圧につながります。

若いころから食塩摂取量を少なくすることで、将来の高血圧を予防することができます。また、一度濃い味付けに慣れると、薄い味付けに満足できなくなることがあるので、幼少期から適切な量の食塩を摂取することが大切です。

## 食塩の過剰摂取



## 高血圧は命にかかわる病気を引き起こします

高血圧はそれ自体が生活習慣病であり、日本人の生活習慣病による死亡に最も大きく影響している因子です。

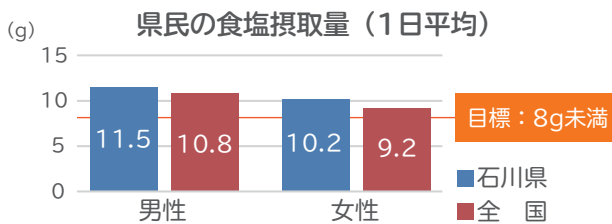
高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって硬くなり、動脈硬化を起こしやすくなります。

動脈硬化になると、狭心症、心筋梗塞、心不全などの心臓病や脳梗塞、脳出血などの脳血管障害（脳卒中）、認知症になりやすくなります。

食塩の摂り過ぎは、高血圧だけでなく、腎機能を低下させたり、胃がんのリスクを増加させます。

## 石川県の現状

### ●石川県民は食塩を摂り過ぎています！

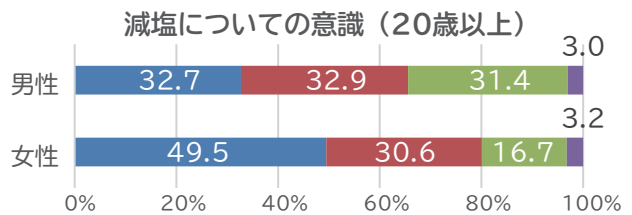


出典：（データ）石川県：平成28年度県民健康・栄養調査  
全国：平成28年国民健康・栄養調査  
（目標）いしかわ健康フロンティア戦略2018

- 石川県の食塩摂取量は、全国と比較して高値です。
- 県の目標値と比較すると、男性では3.5g、女性では2.2g食塩量を減らす必要があります。



### ●あなたは、減塩に取り組んでいますか？



- 意識して取り組んでいる
- 意識しているが取り組んでいない
- 意識していない
- 不明

出典：平成28年度県民健康・栄養調査

半数以上の人が減塩に取り組んでいない状況です。

## 1日当たりの食塩摂取目標量を知っていますか？

1日当たりの食塩摂取目標量（成人）

いしかわ健康フロンティア戦略2018	8g未満
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

「日本人の食事摂取基準」では、生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、食塩相当量の目標量が設定されています。

1食当たり、約2g～2.5gになります！

# 日本人はどのような食品から食塩を摂取しているの？

## ●食塩摂取源となっている食品のランキング

平成24年の国民健康・栄養調査のデータを基に、日本人が日常的に食べている食品の中で、食塩を多く摂取している食品を分析したものです

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

出典：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所資料

これらの食品をたくさん食べる、よく食べるという方は、食塩を摂り過ぎている可能性があります！  
食生活を見直して、適切な量の食塩摂取を意識しましょう！



カップめんやインスタントラーメンだけで、1日当たりの目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）の7割に達してしまいます。



## ナトリウム（食塩）と一緒に摂りたい栄養素

### カリウム

ナトリウムを排出して血圧を下げる働きがあります。野菜や果物、海藻に多く含まれます。カリウムは水に溶けるので、野菜は煮る、茹でる等の調理をするより、サラダなど生で食べるほうがカリウムを多く摂取することができます。



果物は野菜と異なり、ブドウ糖や果糖などの糖質を多く含むため、糖質の過剰摂取により中性脂肪の増加や肥満をきたすおそれがあるので、食べ過ぎには注意が必要です。

⚠腎臓の病気がある方は、カリウム摂取の制限が必要な場合があるので、主治医と相談する必要があります。

### 食物繊維

腸の中で余分なナトリウムを吸着し、体外に排出し血圧の上昇を防ぎます。穀類やいも類、緑黄色野菜、豆類などに多く含まれます。また糖質の吸収を緩やかにして、血糖値の上昇を防ぐなど、生活習慣病の予防にも役立ちます。



主食のご飯を玄米ごはんや麦ごはんに代えることで、効率的に食物繊維を摂取することができます。



## 1日に350g以上の野菜を食べましょう！

野菜には、カリウムや食物繊維がたくさん含まれています。石川県民の1日の平均野菜摂取量（成人）は316g※と、目標量である350gに届いていません。野菜の小鉢（およそ70g）をあと1品追加しましょう！

※出典：平成28年度県民健康・栄養調査

350gの野菜の量は、だいたい両手に山盛り1杯が目安です



# 減塩の方法

食塩摂取量を少なくする方法をご紹介します。

1日の摂取量にこだわりすぎるよりも、無理のない減塩を長く続けることが大切です！

## 調理するときのポイント



追加するときは、  
味見をしながら少しずつ！

### ●美味しく仕上げる工夫をして、調味料の使用量を減らす

#### ①ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、はかって使う

調味料由来の食塩相当量が摂取総量の大部分を占めており、特に醤油、塩、味噌から多く摂取していることが分かっています。これらの使用量を減らすことで減塩につながります。

主な調味料の食塩量	薄口醤油	濃口醤油	米味噌	麦味噌	ウスターソース	マヨネーズ	顆粒だし	めんつゆ(ストレート)
大さじ1杯	2.9g	2.6g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	3.9g	0.5g
小さじ1杯	1.0g	0.9g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	1.3g	0.2g

食塩量は大さじ1杯(15ml)、小さじ1杯(5ml)当たりの概量(g)

薄口醤油は、色は薄いですが、濃口醤油よりも食塩量が多いです！



味噌汁を飲む回数を減らす  
具たくさんにすれば汁の量が減ってより減塩に！



1品はいつもの  
味付けのまま、それ以外を  
薄い味付けに。

食事全体で味付けにメリハリをつける

#### ②満足できる味に仕上げるために

##### 香辛料・香味野菜を使う

香辛料：  
コショウ・わさび・唐辛子・  
山椒・カレー粉など  
香味野菜：  
玉ねぎ・ねぎ・生姜・にんにく・  
しそなど



辛子和え

辛みで味が際立ちます。

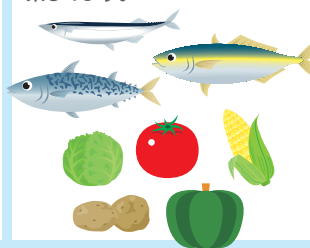
##### 酢・果実の酸味を使う

酢やレモン、柚子、カボスなど  
の酸味で、さっぱりと味わえます。



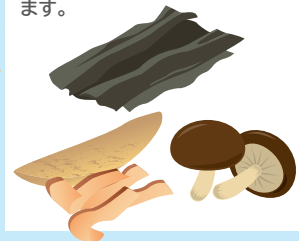
##### 旬の新鮮な食材を使う

食材の持ち味で、調味料の使用  
量が少なくても素材本来の味が  
楽しめます。



##### だしのうま味を効かせる

だしが持っている天然のうま味  
を活かすことで、調味料が控え  
めでも満足できる味に仕上がります。



### ●食塩が多く含まれる食品を控える

製造過程で食塩を使う練り製品やパンにも食塩が多く含まれています。加工食品の隠れ塩分に注意しましょう。



梅干し・漬物



ウインナー・  
ベーコン・ハム



かまぼこ・  
ちくわ



辛子めんたいこ



あじの開き干し



塩さば



カレーライス



食パン

### ●減塩食品を選ぶ

「減塩食品だから」といって使い過ぎたり、  
食べ過ぎないようにしましょう。

50%減塩の食品を選べば、  
食塩摂取量を半減できます。



## 食べるときのポイント



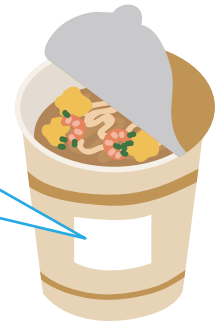
### ● 麺類のスープは全部飲まない!

#### 栄養成分表示をチェックしましょう

カップ麺やインスタントラーメンには、食塩相当量が表示されており、「めん・かやく」と「スープ」それぞれ表示している商品もあります。

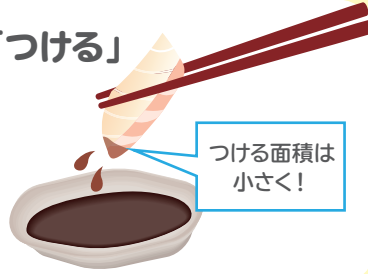
この商品の場合、スープを飲み干すと食塩を5.5g摂ってしまうところ、スープを半分残せば約2g減らすことができます!

栄養成分表示 1食(88g)当たり	
エネルギー	292kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	5.3g
炭水化物	53.0g
食塩相当量	5.5g
(めん・かやく)	1.5g
(スープ)	4.0g



### ● 調味料は、かけずに「つける」

大きな口から注ぎ、ついかけすぎてしまうことを防ぐため、あらかじめ小皿などに用意しましょう。



### ● 食卓に調味料を置かない

味が薄いと感じて、すぐに塩や醤油をかけてしまう習慣はやめましょう。



## いしかわヘルシー & デリシャスメニューのご紹介

### 主菜 乳治部煮 (調理時間 25分)

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー 174kcal    食塩相当量 1.1g    野菜量 115g



牛乳を使った治部煮です。乳製品のコクとうま味を活用します。

#### ● 材料 (2人分)

- 鶏むね肉 ..... 90g
- 小麦粉 ..... 7g
- 太きゅうり ..... 160g
- 水菜 ..... 50g
- にんじん ..... 20g
- すだれ麩 ..... 30g
- だし汁 ..... 300ml
- まいたけ ..... 20g
- 牛乳 ..... 150ml
- しょうゆ麴 ..... 1.5g
- 小麦粉 (同量の水で溶く) ..... 3g
- わさび ..... 適量

#### ● 作り方

- ① 太きゅうりは皮をむき、たねをとり半月切りにして、サッと下茹でしておく。
- ② 鶏むね肉は、薄いそぎ切りにする。水菜はサッと茹で、食べやすい長さに切る。にんじんは輪切りにし、下茹でする。すだれ麩は湯通しする。
- ③ 鍋にだし汁、牛乳、しょうゆ麴を入れ混ぜ合わせ、中火で煮立ったら、鶏むね肉に小麦粉をまぶして鍋に入れる。火が通ったら、椀に鶏むね肉を取り出す。
- ④ 煮汁に水菜以外の残りの具材を入れてクッキングシートをかぶせて火を通す。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみを調節し、椀に盛り付けて煮汁もかける。水菜とわさびを飾る。

## いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは?

石川県では、生活習慣病の予防のために、エネルギーと塩分が控えめで野菜をたっぷり使ったメニューを開発しました。県のホームページやクックパッドでレシピを公開していますので、ぜひ作ってみてください!

#### メニューの基準(1食分)

エネルギー控えめ	600kcal 以下
塩分控えめ	3g 以下
野菜たっぷり	150g 以上

ヘルシー&デリシャス



和洋中はもちろん、季節に応じた

料理が満載です

献立 39メニュー  
単品 122品

料理レシピサイト  
「クックパッド」▶

